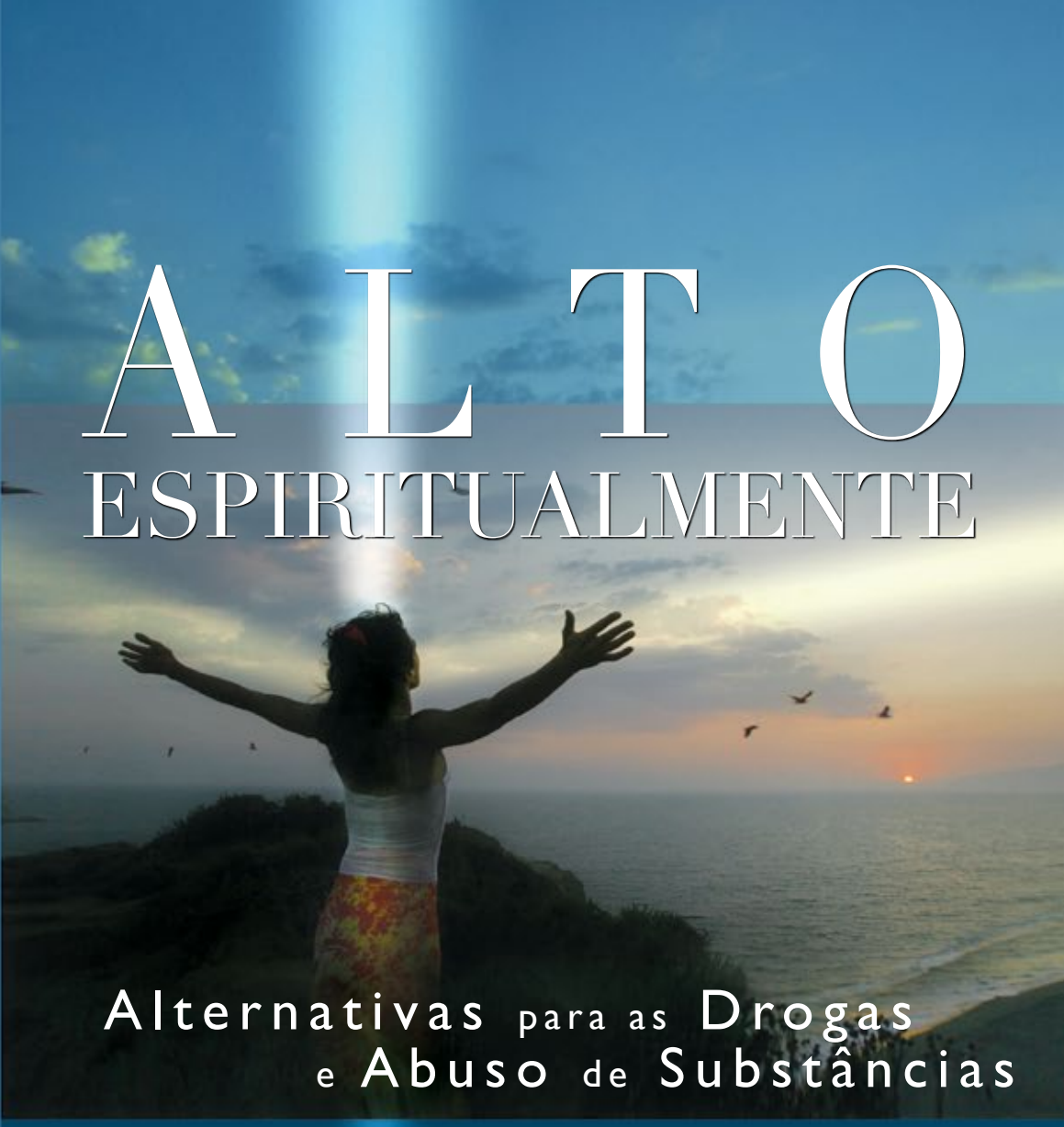


ALTO ESPIRITUALMENTE

Alternativas para as Drogas e Abuso de Substâncias

I autor em vendas # New York Times

John-Roger, D.C.E.

com Michael McBay, M.D.

Autoajuda/ Recuperação

"Não dependa de nada, mas use cada experiência, para se elevar..."
Você não precisa usar drogas para conseguir ficar "alto". Poderá ficar bem alto através do Espírito de uma maneira mais satisfatória.

"Uma vez tocado pela Luz, e provado uma vez mais de sua verdadeira natureza, as excitações do mundo se tornarão menos atraentes. Isso parece ser difícil, impossível ou limitado a deixar as drogas e o álcool e outras adições. Ainda assim a profundidade de sua experiência, toda vez que tocar a Luz mais que substituirá essas coisas".

—de *Espiritualmente Alto*

Espiritualmente Alto – descreve alguns efeitos que as drogas e o álcool podem ter no, corpo humano, na mente, nas emoções e no inconsciente. Para aqueles que usam drogas para experimentar graus mais elevados de consciência, que a vida cotidiana parece poder ofertar, o livro apresenta métodos alternativos, que podem lhe dar resultados finais elevados. Se estiver buscando aventuras, descobertas e o explorar para se tornar mais consciente do ser espiritual que você realmente é, esse livro poderá ser uma das maiores experiências de sua vida.

John-Roger *é um educador e palestrante de estatura internacional, além de autor mais vendido #New York Times. Por mais de quarenta anos, através de sua habilidade única de reconhecer a realidade espiritual na vida diária, ele assistiu a muitas pessoas pelo mundo a descobrir o Espírito interior, os educando na sabedoria do coração espiritual.*

Michael McBay *é medico, músico e artista marcial, que experimentou em primeira mão o impacto que o uso das drogas pode ter na saúde e na vida de uma pessoa Michael está envolvido em assistir as pessoas que se recuperam do abuso de substâncias.*

MANDEVILLE PRESS
www.mandevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org

$9.95
ISBN 978-194355510-9
50995>
9 781943 555109

Alto Espiritualmente

Outros livros de John-Roger

Essência Divina
Perdão a Chave para o Reino
Passagem ao Espírito
Caminhando com o Senhor
Proteção Psíquica
Dinâmica do Eu Básico
Guerreiro Espiritual a Arte de Viver Espiritualmente
Jornada da Alma
O Livro do Caminho de Saída
Momentum Deixando o Amor Liderar (com Paul Kaye)
Princípios Espirituais para Saúde
e Bem-Estar (com Paul Kaye)
Quando Você Volta para Casa (com Pauli Sanderson)

Alto Espiritualmente

1 AUTOR EM VENDAS # NEW YORK TIMES
JOHN-ROGER, DCE

com
MICHAEL MCBAY, MD.

©2017
por
Peace Theological Seminary
and College of Philosophy

Traduzido por Lana Barreira
Revisado por Dalva Saigg

Todos os direitos reservados incluindo a
reprodução de parte ou totalidade em
qualquer forma

Mandeville Press
Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
EE.UU.
Telefone: (1-323) 737-4055
jrbooks@msia.org

ISBN 978-1-943555-11-6

Impresso nos Estados Unidos da América

Conteúdo

Conteúdo v
Prefácio vii
Introdução 1
Capítulo 1:Níveis de Consciência 7
Capítulo 2: Alucinógenos 13
LSD , Cogumelos (Psilocybin), Mescalina (Peiote), sementes gloria da manhã. 13
Efeitos no Subconsciente 15
Efeitos no Corpo Físico 18
Influências Psíquicas 21
Capítulo 3: Pílulas 23
Depressores (benzodiazepínicos) 23
Excitantes (anfetaminas) 26
Capítulo 4: Heroína e Opiláceos 33
Capítulo 5: Marijuana 39
Capítulo 6: Cocaína 47
Capítulo 7: Drogas Especiais 53
PCP, GHB, Quetamina, oxido nitroso, cola 53
Abuso de Drogas Intravenosas: Perigos Especiais 58
Pessoas de Diagnóstico Duplo 59
Abuso de Droga/Álcool durante a Gravidez 60

Capítulo 8: Álcool 61
Capítulo 9: Fazendo Sábias Escolhas 69
Capítulo 10: Programas de Recuperação 73
Abordagens dos programas de Recuperação 73
Programa AA 73
Reabilitação Ambulatorial 75
Reabilitação Hospitalar 75
As Instalações do Viver Sóbrio 76
Exercícios Físicos 77
Capítulo 11: Exercícios Espirituais: Uma Alternativa para as Drogas 81
A Luz 81
Exercícios Espirituais 83
Os Tons Sagrados 87
HU 87
ANI-HU 89
Mantenha um Diário 91
Capítulo 12: Sua Herança Espiritual 95
Glossário 99
Recursos 103

Prefácio

Novas formas de alterar a consciência, em forma de "drogas recreativas" vêm e vão. Independente do nome ou forma, as drogas afetam seu corpo, sua mente, suas emoções e o seu inconsciente de maneira poderosa. Nesse livro, descreveremos drogas específicas, incluindo álcool, e explicaremos como as drogas lhe afetam. Você pode usar essa informação para as drogas que não são mencionadas aqui.

Não é nossa intenção nesse livro julgar o uso das drogas. Nesse livro serão encontrados fatos e as melhores opiniões, assim poderá escolher sabiamente.

As drogas em geral oferecem, alivio e diversão ou relaxamento, ainda que terminem em tristeza, desapontamento, sensação de traição, sensação de

engano ou pior. Você pode evitar muito sofrimento se souber com o que está lidando e que você tem a habilidade para escolher.

Se você usa drogas para experimentar níveis elevados de consciência, mais do que a vida cotidiana parece poder oferecer, existem outros métodos que podem lhe dar resultados finais mais elevados. Somando a explicação de como as drogas afetam seu corpo, mente e consciente, explicaremos os exercícios espirituais que você mesmo poderá testar. Ainda que o poder das drogas seja significativo, uma vez que ative sua natureza superior, as excitações que elas oferecem empalidecerão em comparação. Se estiver buscando aventuras, descobertas e o explorar para se tornar mais consciente do ser espiritual que você realmente *é* isso poderá se tornar uma das maiores experiências de sua vida.

Introdução

As drogas estão em toda parte, e ter informação sobre elas, pode ajudar a fazer escolhas sabias sobre o se envolver com elas. Sob supervisão e controle medico, o uso de drogas pode ser uma dádiva. Isso inclui drogas usadas nos hospitais para aliviar a dor, ou prescritas para um tratamento, ou para aliviar os sintomas de uma doença. Ocasionalmente muitas pessoas usam medicamentos como aspirina, sal de frutas, ou antigripais, que podem ser de grande ajuda. Isso é uso de drogas, e não se engane de que não é.

Não falaremos sobre esse tipo de uso das drogas, exceto em certos casos onde a terapia pode guiar para adição. Explicaremos algumas das ações e padrões envolvidos no abuso de drogas e álcool, e daremos informação prática de como isso pode funcionar para você, se estiver aberto para isso. Então poderá verificar a informação por si mesmo.

Se não souber o que as drogas realmente estão fazendo em seu corpo, mente e inconsciente, pode ser que essas informações abram seus olhos. Se sentir que as drogas estão lhe machucando de alguma forma, mas precisa de informação e opinião, esse livro *é* para você. Se não está usando ou nunca usou drogas, talvez essas informações sejam uteis para outros que venham a você para pedir orientação e apoio.

Uma das razões pela qual as pessoas usam drogas é o desejo delas de pertencer a um grupo. Se seus amigos ou as pessoas com as quais gostaria de passar um tempo fazem uso, você o também faz, independente se quer ou não. Você segue com o que estiver acontecendo, para fazer parte do grupo. Com frequência escutamos as pessoas dizerem, "Mas, todo mundo está fazendo!", então eles embarcam nesse trem também. Deus apenas sabe onde irá pegá-los. Uma coisa é certa: As Drogas tiram as pessoas do caminho da Realização Espiritual.

Jovens são particularmente vulneráveis a esses desejos, para se encaixar e serem aceitos. Seres humanos são criaturas muito sociáveis, mas eventualmente, percebem que não podem agradar a todas as pessoas todo o tempo. Independente de sua idade, verá que precisará agradar a si mesmo. Esses amigos com quem se importa muito hoje – e que podem ser a razão de estar usando drogas, podem não estar por perto em um ano ou dois. Eles se mudam ou vão fazer outras coisas, e você será deixado para trás com o resultado de suas ações. *E então*, o que fará? Estará consigo mesmo, e pode ser que se dê conta que não

tem muita coisa acontecendo para você. Seja honesto consigo mesmo. É de conhecimento comum que as adições *às* drogas, com frequência guiam a hospitais, prisões ou morte.

Para aqueles que são pais, isso pode parecer um clichê fora de moda (e é, mas ainda é verdade: *É importante dar a seu filho um treinamento espiritual e moral sólido em casa)*. Educá-los sobre as drogas. Você não precisa dizer "Não use" ou "use". Não precisa pregar ou moralizar. Você afastará seu filho se for critico ou julgador. Apenas diga: - "Isso é o que acontece". Abra um livro médico, mostre a eles o experimento, dê a eles informação e os guie para falar sobre drogas e uso de drogas. Eduque-os sobre esse padrão humano de tentar se encaixar na multidão.

Existem muitas outras razões para começar ou estar envolvido com drogas. O estresse de todos os dias, pode ser mais do que as pessoas acreditam que podem aguentar sem um drinque para relaxar, uma pílula para incrementar a energia, ou algo apenas para se divertir. Nos capítulos adiante cobriremos os caminhos de se mover mais e mais para o uso/abuso de drogas, e porque isso acontece. Por baixo do uso de drogas, está o esforço para muitas pessoas, de se expandir além das limitações e frustrações das experiências que a vida cotidiana parece oferecer. O problema de usar drogas nessa tentativa, é que em última instância, o uso das drogas interferirá em nossa capacidade normal de experimentar alegria, amor e uma expressão melhor.

Certamente certos traços da personalidade tendem ao uso das drogas. Um dos maiores traços é o da *aventura*. Pessoas *aventureiras* experimentarão apenas para ter algo a fazer. Esses traços parecem ser os de "o risco antes da queda". Se fizer o que for certo e apropriado, estará dirigindo a si mesmo, e estará se mantendo fora de problemas. Mas, quando você se torna aventureiro sem direção, você se abre para o que vier em seu caminho.

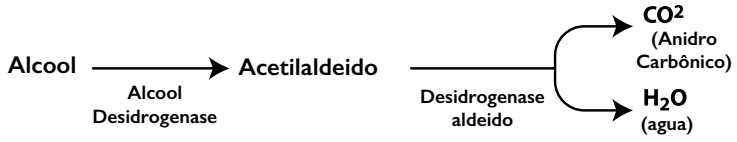
Outro traço que é prevalente no usuário de drogas é a *impetuosidade*, pois se pudesse aprender a pensar antes de se mover a uma ação, provavelmente não usaria drogas, você dirigiria suas aventuras, as canalizaria e as faria funcionar para você. Como a aventura de aprender, de pintar a casa, de encontrar um novo livro para ler, escalar uma montanha ou coisas como isso. A impetuosidade lhe mantém em movimento, mas você precisa se direcionar a essas coisas com as quais realmente quer estar envolvido. *Pense* antes de pular em sua próxima escolha, e poderá ter mais do que realmente quer. Isso requer pratica e constrói fortaleza.

Algumas pessoas têm karma, ou um caminho de vida com áreas de abuso de drogas. É fácil julgar as pessoas que usam drogas, mas, é melhor não fazer isso. Julgar não muda nada e provavelmente encerrará a comunicação. Você pode ajudar outros, incluindo seu filho (a) se for pai, ao entender o padrão do uso do abuso da droga cedo, assim quando seu filho encarar isso, ele verá do que se trata, o confrontará

e escolherá ultrapassar. Então as drogas serão abolidas e eles caminharão livres para perseguir outras opções. Isso pode requerer fortaleza e apoio amoroso chamam "essas coisas" enquanto os veem de uma maneira não julgadora.

Finalmente, as correntes atuais de pesquisa na bioquímica e adição genética, claramente indicam que a predisposição a se tornar adicto a drogas ou álcool est*á* predeterminada de acordo com a genética da pessoa, portanto pode ser herdado. No entanto a expressão de adicto necessita de uma combinação de genes e uma exposição ambiental, da mesma forma que as reações alérgicas. Por exemplo, uma alergia a morangos está determinada geneticamente. Se uma pessoa que tem essa predisposição cresce em um ambiente onde não será exposta a morangos, a reação *alérgica*, com ardor bucal, prurido, olhos lacrimejantes (casos severos, dificuldade de respirar que pode levar a morte, podem ser que nunca aconteça). De forma semelhante, uma pessoa que possui a maquiagem genética que lhe guia pra uma adição, só poderá expressá-la se a pessoa for exposta a drogas e álcool.

O fato é que se pode provar de diversas formas que os adictos, são diferentes dos não adictos. Uma



das formas mais simples é o seguinte: uma pessoa metaboliza álcool para acetaldeido, CO2 e *água*.

Em alguns alcoólatras ocorre uma reação paralela única, eles possuem genes que codificam uma enzima

adicional que converte parte do acetaldeido em TIQQ, que as pessoas normais não têm.

TIQQ tem o mesmo efeito no corpo que a heroína. O TIQQ se ligam os receptores de opiáceos (vejam o cap*í*tulo sobre heroína e opiáceos) que produzem um vicio que pode ser tão poderoso e irresistível como o vicio em heroína. Esses alcoólatras têm experiências e reações completamente diferentes das que tem uma pessoa normal ao tomar um drink. Variações bioquímicas semelhantes podem ser observadas ao demonstrar a composição e as reações de pessoas adictas a qualquer uma das drogas. Além disso por causa da personalidade e das razões Kármicas que guiam para adição, a genética e a exposição ambiental também desempenham um papel importante.

1

Níveis de Consciência

Chegamos nesse mundo com muitos níveis de consciência. Você precisa conhecer basicamente quatro desses níveis para que possa entender as drogas e seus efeitos.

O *eu consciente* é seu eu cotidiano, que se relaciona e funciona com o ambiente físico, é esse eu consciente que está lendo esse livro. O *eu superior* atua como um guardião impessoal ou um guia, podemos localizá-lo a 15 ou 20 cm acima da cabeça. O *eu básico*, cuida do essencial, funções que mantém as funções vitais do corpo físico, e protege os centros psíquicos. Seu eu básico, se localiza perto da área do plexo solar

ou do estomago, em geral logo acima do umbigo, e algumas vezes logo abaixo. Entre o eu básico, e o eu consciente, existe a *mente subconsciente*, que grava e lembra tudo que acontece. *Tudo*.

O eu superior contata o eu básico, e juntos funcionam para aliviar a consciência das entidades, possessões, comportamentos desviados, comportamentos radicais, comportamentos fantasiosos, visões fantasmagóricas, etc. O eu superior e o eu consciente nem sempre estão em contato direto. O eu básico está diretamente em contato com ambos, seja o eu consciente, seja o eu superior. A comunicação entre o eu superior e o eu consciente se faz através do básico. O eu superior pode descer até o eu básico e depois subir através do eu básico para alcançar o eu consciente. Uma chave importante aqui é que coisas perturbadoras ou que se engancham no subconsciente, podem se tornar um bloqueio para o fluxo interno da comunicação, perturbando a sensação de plenitude.

Quando isso acontece, você pode sentir uma desconexão estranha de si mesmo (a) ou pensar uma coisa e fazer outra. Pode sentir que existe mais do que um "você" tomando decisões e realizando o show.

Cada um desses níveis de consciência tem um ritmo, ou um padrão que é normal para ele. De forma ideal, esses ritmos são paralelos e fluem em unidade: em períodos que fluem baixo e períodos que fluem alto, ou seja, que acontecem ao mesmo tempo em todos os níveis. Quando isso acontece naturalmente, você sente que funciona em unidade, e tem uma

sensação de ser completo em vez de fragmentado ou em pedaços.

Algumas pessoas tem um ritmo suave. Quando se elevam, é bem alto e quando descem é bem baixo também; são pessoas estáveis, não se excitando sobre as coisas, mas, também não se deprimem. Caminham na senda do meio.

E existem aqueles que ficam extremamente altos e baixos. Eles ficam muito excitados sobre uma determinada coisa e depois o botão desliga e ficam extremamente desanimados e deprimidos. O ritmo da consciência e da mente subconsciente deles parece denteado, cheios de altos e baixos. Ambos parecem ser normais.

Existe uma enorme variedade entre esses dois extremos. Todos têm altos e baixos normais, mas existe segurança e o conhecimento sobre o ritmo pessoal parece inútil. Quando seu ritmo parece descer, é bom fazer coisas metódicas, como a rotina do trabalho. Quando o ritmo começa a se elevar, você pode se tornar criativo e completar muitas coisas. E quando seu ritmo começar a baixar de novo, você retorna à rotina outra vez. Você pode aprender a reconhecer seus ritmos e se tornar um especialista em trabalhar com eles.

A mente subconsciente funciona em um padrão diferente, parecido a uma espiral ou uma mola espiralada. Os níveis da espiral estão tão próximos que em geral parecem semelhantes. Muitos de nossos bloqueios, frustrações e problemas, residem na

mente subconsciente. Por definição, essas coisas estão abaixo da mente consciente, assim que não somos conscientes delas. Mas, essas coisas estão lá, e podem nos controlar se não a liberarmos.

Um exemplo pode ser o medo irracional da água ou das alturas.

Conscientemente, pode não existir uma razão para esses medos, mas quando esses emergem você se sente incapaz de fazer qualquer coisa com relação a eles. No passado você pode ter tido uma experiência traumática com a água, ou de cair, e isso ficou gravado na mente subconsciente. Cada vez que o ciclo do subconsciente circula por perto de espaço na espiral, você experimentará esse medo outra vez. Esses são alguns dos muitos exemplos desse tipo de situação. Onde quer que os bloqueios estejam, e ao que estiverem relacionados, eles param o fluxo, e onde estiverem os bloqueios, haverá frustração.

Além de ter diferentes níveis de consciência, também chegamos a essa vida, com o que é conhecido como Karma – essas coisas que precisamos preencher, para que possamos crescer e progredir a uma consciência superior. Definimos karma como ações incompletas de nosso passado que precisam ser concluídas. Ambos, o eu superior e o eu básico sabem de nosso caminho Kármico, e o que precisamos fazer e completar. Mas, é o eu básico, que trabalha diretamente com o eu consciente para trazer experiências e oportunidades para preencher e liberar nosso Karma.

Se você já foi a Disneylândia, provavelmente viu o Mark Twain ou Columbia, esse grande barco é semelhante aos barcos do rio Mississipi. Você entra e o barco segue o caminho dele. Não importa o que aconteça, esse barco não pode se desviar porque trilhos o guiam embaixo d'água, ele precisa seguir a rota pré-estabelecida. Nosso caminho Kármico, se expressa por si mesmo, primeiro através do eu básico e então com o eu consciente, e funciona semelhante aos trilhos embaixo d'água. Nosso karma prepara nosso caminho pela vida, e precisamos permanecer na trilha. Nosso livre arbítrio em determinar nossa rota, foi exercido *antes* de encarnarmos nesse planeta. Foi quando estabelecemos o lugar dos trilhos e tomamos as decisões sobre a direção da rota. Agora à medida que seguimos com nossa vida, temos muitas escolhas. O navio é bem grande, e podemos circular sobre ele, mas a rota do barco permanece estabelecida.

A explicação sobre alguns dos níveis de nossa consciência foi breve, mas, estabelece uma fundação por onde podemos nos mover. Muitos dos efeitos das drogas se relacionam a mente subconsciente e o eu básico, e explicaremos os efeitos fisiológicos *à* medida que prosseguirmos.

2

Alucinógenos

A expans*ão* da mente como o LSD (Acido Lisérgico Diethylamido), foi de grande abuso. O LSD que é feito da ferrugem ou mofo do centeio ou do trigo, e foi descoberto por volta de 1934 na Suíça. Naquele tempo era produzido legalmente para uso comercial, por pelo menos um laboratório. Mas, também existia muito LSD no mercado negro. O mercado negro de LSD era muito poderoso e mais perigoso porque não era produzido com controle de qualidade. O LSD do mercado negro não era quimicamente puro, e não havia uma forma, quando comprado para determinar

com precisão a química do qual era feito. Aqueles que produziam e compravam o LSD ilegal, não se importavam se era "seguro" ou previsível, desde que dessem a eles a "viagem". Qualquer um com a parafernália e informação certa podia produzi-la. Podia ser produzido em grande quantidade, mas com muito pouco controle de qualidade.

Sementes da *gloria da manhã:* Tem efeito alucinógeno semelhante ao LSD, bastando ingerir uma grande quantidade dessas sementes. Entre 50 a 100 sementes, são necessárias para um efeito. As sementes em geral, eram transformadas em pó, em um moedor de café. O pó era purificado com álcool ou éter, filtrado e seco, e então ingerido na mistura de um drink. O efeito era rápido e durava entre oito e doze horas.

Psilocybin (peiote, cogumelos mágicos ou cogumelo): Certos tipos de cogumelos que contém o psycilobin foram usados por centenas de anos pelos Nativos Americanos na região Central e Norte. Comia-se o cogumelo, e seus efeitos ocorriam entre 30 a 60 minutos, e duravam pelo menos 6 horas. A princípio gera ansiedade e antecipação, seguido de uma excitação mental, com sentimentos de insights e alucinações visuais etc. Alguns usuários poderiam estar procurando por consciência espiritual ou entendimento universal através do uso da planta alucinógena. Da mesma forma que o LSD, o perigo de uma viagem ruim, pode incluir o desenvolvimento de psicose e ilusões paranoicas. Todo alucinógeno pode ser potencialmente perigoso, se usado por pessoas que tenham histórico de esquizofrenia ou outra desordem

mental na família, porque podem disparar problemas mentais ou psicológicos latentes.

Mescalina (peiote): A mescalina é o mais antigo psicodélico conhecido pelo homem. Foi usado historicamente em cerimonias religiosas dos nativos americanos. A mescalina é derivada de uns pequenos cactos que cresce selvagem no sudoeste dos Estados Unidos e no Norte do México. É ingerido na forma seca, chamado de botões. Seus efeitos psicodélicos são semelhantes ao do LSD.

O perigo de usar qualquer um desses alucinógenos é semelhante e incluem "viagem ruim", psicoses e o disparo de desordens psicológicas latentes.

Efeitos no Subconsciente

Os efeitos do LSD são significativos. Vamos dizer que está seguindo normalmente, e o ritmo dos níveis de consciência fluem em uníssono. Então em algum momento, você usa LSD, ou outro psicodélico, e "viaja". Em geral a "viagem" com LSD dura entre nove e quinze horas. Durante esse tempo, seu sistema para com o ritmo de padrão normal e se move de seu caminho rotineiro. Você sobe bem alto, e quando está alto, devido *à* taxa de aceleração anormal, você alcança a "consciência superior". Você alcança ninguém duvida disso. Mas, quando você desce, precisa entrar em um padrão de compensação, precisa equilibrar a ação. Existem pessoas que não estão aptas de forma constitucional a lidar com essas rápidas mudanças no funcionamento da mente e do corpo delas, e, portanto podem ficar psicologicamente

perturbadas. Mas, a pessoa que consegue sustentar, essa ação, pode gostar e tomar o LSD de novo tentando repetir a experiência.

Voltemos *à* analogia com o barco da Disney. O efeito do uso das drogas, que incluem LSD, DMT (chá ayahuasca), aceleradores, depressores, alucinógenos, maconha – *todos esses*, ou o ficar bêbado através do álcool podem ser comparados a ir a Disney e destruir cerca de 30 metros de trilhos subaquáticos. O LSD faz isso rapidamente, outros como a maconha levam um pouco mais de tempo. Independente, do resultado final é que uma área da fundação e apoio se foi. Quando o barco chega nesse ponto, ele sai do trilho e pode ficar sem direção sob a água. O capitão pode girar o timão, mas não consegue nada de bom. Ele pode considerar "O que fiz com minha vida, e com as vidas que estão comigo?" Pode ser que tenha sorte, e consiga colocar o barco no trilho outra vez, mas essa é realmente uma oportunidade externa. Sem direção, ele estará a deriva e provavelmente se chocará com a costa não depois de muito tempo.

Se você tomou drogas, você abriu um buraco no padrão de sua mente subconsciente, o trilho se rompeu. Você fez realmente algo consigo mesmo, e agora precisa seguir um caminho diferente. Você perdeu a habilidade de se conduzir, e perdeu todas as conexões com o que está acontecendo. Poderá se encontrar perdido, tropeçando, se separando mais e mais de seu ser consciente e de sua direção consciente. Se tiver um eu consciente forte, talvez seja capaz de

sustentar e continuar com uma direção por algum tempo. Existem pessoas que passaram por centenas de viagens com acido e ainda funcionam bem no nível consciente. Mas, eles são a exceção, *não a regra*.

Enquanto você se separa mais e mais de seu ser consciente, algumas coisas podem acontecer. Porque a mente subconsciente trabalha em espiral ascendente, Cada vez que circula na área ao redor da área onde a "viagem" aconteceu, a mente subconsciente viajará de novo, com frequência no chamado de "flashbacks", A maioria das vezes, não é uma experiência bonita, em geral você se sente estranho, irritado, porque não consegue lidar com o que está acontecendo. Você não pode controlar essas ações, elas lhe puxam de volta aos padrões e você pode se sentir extremamente perdido e sem direção.

Quando os "flashbacks" acontecem, talvez possa contemplar suicídio ou outras ações autodestrutivas. Você pode também se tornar tão amedrontado, que pode se observar em padrões de medo e se tornar paranoico, "As pessoas estão atrás de mim. Imagino sobre o que estão falando de mim. Estão tirando vantagem de mim, preciso chamar a policia, etc.". A mente subconsciente e as emoções que controlam, já não estão em contato com a mente consciente e a realidade do ambiente, e esses padrões de paranoia podem acontecer.

Outra possibilidade é que a mente subconsciente pode se mover a um padrão esquizofrênico, com extremos de altos e baixos, totalmente erráticos em

padrões imprevisíveis. As pessoas afetadas dessa maneira podem ou não ser capazes de funcionar fora de instituições.

Uma terceira possibilidade é que pode se retirar, se afastando da realidade e encontrando outra realidade, que provavelmente é inferior a que estava vivendo. Se isso acontece, provavelmente terminará em uma instituição mental.

Muitas pessoas vegetam em instituições mentais agora mesmo, por causa dos efeitos das drogas. Por causa de suas ações e as escolhas que fizeram para permitir que isso acontecesse. Poderiam ter escolhido outra coisa. Poderiam ter rompido esses padrões e assumir padrões normais de consciência de novo, mas é difícil.

Efeitos no Corpo Físico

As drogas também afetam o corpo físico. Existem algumas reações fisiológicas interessantes para observar. Temos o que se pode chamar de barreira natural do cérebro, que nos ajuda a distinguir entre realidade e ilusão. Quando as drogas chegam ao fluxo sanguíneo, elas destroem quimicamente as barreiras cerebrais. Quando essa tela se vai, a pessoa alucina, e vê toda sorte de coisas estranhas no ar. Algumas vezes, elas tocam o reino astral inferior (*ver no glossário*) o que pode ser bastante amedrontador. Outras pessoas tocaram o astral superior, e dizem: É isso, encontrei Deus! Bem eles encontraram um dos deuses, mas esse é aquele que se certificará de que voltarão para fazer as coisas todas de novos.

As pesquisas médicas, dos efeitos genéticos do LSD, são na melhor das hipóteses inconclusivas. O eu básico é aquele que traz o caminho Kármico da criança e também sua proteção. Mas essa ação se destrói, se ele não puder manter essa função e a mutação de alguma espécie em geral acontece.

As "crianças da Talidomida" têm um processo diferente. Muitas dessas crianças não tinham qualquer karma. Elas vieram e se sacrificaram para ensinar aos pais, a lição da responsabilidade. Muitas delas eram Almas bem avançadas, que vieram para estar a serviço para uma ou duas pessoas. Esse foi um enorme sacrifício, elas realmente sabiam o que era o fator amor e estavam dispostas a demonstrá-lo.

As drogas também afetam seu sistema nervoso. Os nervos do corpo são conectados uns aos outros de uma maneira interessante. Cada nervo está separado do outro por um pequeno espaço denominado de sinapse. Se estendendo existe extensões fibrosas muito finas chamadas de axônios e dendritos. Preenchendo esse espaço existe uma ácido chamado de acetilcolina (que serve de condutor aos impulsos nervosos) e uma enzima que inibe a produção de acetilcolina. Juntos esses dois químicos atuam como uma barreira para os impulsos nervosos, permitindo que esses impulsos cheguem ao cérebro que é forte o suficiente para construir a sinapse. Quando esses dois químicos estão em um correto equilíbrio, eles promovem uma seleção, que assegura que apenas os sinais "importantes" do nervo alcancem o cérebro.

Quando um impulso é enviado pelo nervo, ele chega *à* sinapse, e se for forte o suficiente para pular a barreira entre os nervos, a mensagem ou o impulso seguem. Se a energia nervosa, não for suficiente para cruzar a sinapse, essa volta numa espécie de circuito de reverberação e viaja pelo circuito, até que morra ou até que consiga suficiente energia para se lançar de novo até o final do nervo, cruzando a barreira e se movendo para o próximo nervo. Algumas pessoas t*ê*m mais espaço entre os nervos do que outras, e o impulso nervoso precisa ser forte para que elas se tornem conscientes disso. Aquelas que são mais sensíveis t*ê*m menos espaço, e sua consciência pode ser bem mais sutil e refinada. Podemos chama-las de psíquicos naturais.

Quando você toma LSD ou qualquer outra droga, as enzimas inibidoras da acetilcolina são lançadas para fora e os impulsos parecem seguir diretamente a frente. Com a acetilcolina condutora de impulsos preenchendo o espaço (porque a produção não foi regulada), quase *todos* os impulsos nervosos, são levados para o cérebro, nada é bloqueado, como seria feito normalmente.

Também, a área do cérebro denominada de *sistema de atividade reticular* responsável por filtrar as entradas sensoriais não essenciais (por exemplo, a sensação da camiseta sobre suas costas) e apenas permitir sensações superiores da consciência (por exemplo: o som da conversa que está tendo, ou as imagens das palavras que está lendo). Certas drogas inibem a

atividade do sistema reticular de filtrar as sensações desnecessárias e causam uma sobrecarga de estímulos sensoriais, que alcançam os centros superiores do cérebro. Você pensar estar vendo algo maravilhoso, mas, isso é apenas porque não existem restrições em seus nervos e a energia está passando diretamente. Você está fora de controle. Alguém acende a luz e você pensa que a luz lhe atravessa e que as cores parecem magníficas. Alguém abre a torneira, e você pensa que pode escutar a queda da cachoeira do Niágara. Não existem descriminações ou restrições nos impulsos que alcançam sua consciência. Quanto mais toma LSD, mais sólida as pontes dos nervos se tornam.

A medida que isso continua você perde valor de descriminação, sua seletividade. Sem essas barreiras e limites, que são pausas naturais, você pode começar a se descuidar de seu compasso moral e se perder disso. É natural como próximo passo, a atitude de: "Quem se importa"? *Não faz qualquer diferença. Você perceberá* a vida diferente, Perceberá tudo de maneira diferente, e o que perceber como verdade, será como atuará ou reagirá. Assim que sua vida muda e todos dizem que você está esquisito, mas você pensará: "Eles não sabem, eles não têm isso".

Influências Psíquicas

Outro efeito possível ao se tomar drogas é que entidades podem tomar controle sobre seu corpo. Drogas e álcool abrem as portas para que isso aconteça, e nos

aprofundaremos em maiores detalhes sobre o álcool mais tarde nesse livro.

Como mencionamos antes, o eu básico é aquele que controla os centros psíquicos e os chakras do corpo. Esse controle é destruído pelo uso das drogas; você destrói todas as suas proteções naturais e fica bem aberto para qualquer coisa que venha para seu corpo. Poderá atrair entidades desencarnadas que se apegarão a você e assumirão controle sobre seu corpo. Essas entidades poderão lhe levar e dirigir sua vida para qualquer padrão que elas quiserem para satisfazer seus desejos e necessidades. Por exemplo, se uma entidade era alcoólatra, e ficou preso a Terra por seu desejo de álcool, você pode se tornar um alcoólatra e assim por diante. É preciso uma grande direção consciente e grandeza de propósito para se livrar dessas entidades, uma vez que se apeguem a você. Mas, pode ser feito, quando estiver pronto a parar com os comportamentos que permitiram que essas viessem e começar a construir sua fortaleza pessoal através das praticas espirituais.

3

Pílulas

Depressores (benzodiazepínicos)

"Depressores" como implica o termo, elas lhe deprimem e são conhecidas nas ruas por diversos nomes: vermelhas, Seconal, Nembutal, Tuinal, Trignol, Arco-íris, camisas vermelhas, camisas amarelas etc. Elas lhe deprimem por suprimir o sistema nervoso. Essas drogas são viciantes, elas escondem sintomas tão severos que podem causar a morte.

O termo técnico para a maior classe de depressores é benzodiazepínicos. Essa inclui a maioria das prescrições médicas comuns, para ansiedade, como por exemplo, Ambien, Dalmane, Halcion, Knopin,

Librium, Restoril, Sonata, Valium e Xanax. Esses medicamentos são prescritos em geral para ansiedade, insônia (dificuldade em dormir) e algumas vezes para convulsões. Em geral, são ingeridos em baixas doses por um longo período de tempo, por pacientes sob cuidados psiquiátricos ou clínicos.

Apesar da prescrição para pacientes desses medicamentos serem legais, e com frequência feita por médicos licenciados e psiquiatras, a síndrome das doses baixas de benzodiazepínicos, são bem difundidas, e é a mais poderosa síndrome aditiva, e a de mais longa e profunda duração, com consequências desagradáveis. A retirada desses medicamentos podem provocar extrema ansiedade, náusea, vômitos, insônia, severas dores nas articulações e tendões, tremores, convulsões e mesmo a morte.

A retirada dos benzodiazepínicos é em geral, a mais poderosa, desagradável, de longa duração e um processo mais perigoso que a retirada da heroína.

Benzodiazepínicos, são medicamentos efetivos quando propriamente prescritos, em curto prazo (no máximo três meses). Pesquisas e entendimento dos mecanismos de adição ainda são relativamente novos, e ainda não foram distribuídos adequadamente pela comunidade m*é*dica. Não é incomum nos dia de hoje encontrar médicos licenciados, bem intencionados, prescrevendo pequenas doses de benzodiazepínicos para seus pacientes a *longo prazo*, sem querer criando uma adição poderosa com uma perigosa síndrome de retirada. Queremos reforçar esse ponto, porque esse

é um risco potencial para pessoas que não lidariam com adição de drogas.

A adição a benzodiazepínicos, não é o resultado do uso ilegal e escondido das drogas recreativas. São em geral pessoas que seguem a prescrição médica de boa intenção, médicos licenciados que tratam seus pacientes. Se for prescrito a você, esses medicamentos por um tempo longo (mais do que de um a três meses) será importante procurar uma segunda ou terceira opinião medica, a fim de se proteger da síndrome de adição.

Outro perigo adicional aos benzodiazepínicos ocorre em seu potencial para overdose, especialmente em combinação com álcool. Ambos, benzodiazepínicos e álcool são clarificados pela corrente sanguínea, pela mesmo sistema de enzimas no fígado (chamado de sistema citocromo P 450). O fígado tem uma capacidade finita para lidar com os benzodiazepínicos e o álcool. Essa capacidade aumenta em pessoas que bebem ou tomam benzodiazepínicos regularmente. Tomar álcool e benzodiazepínicos pode facilmente ultrapassar a capacidade metabólica do fígado e ter como resultado um nível toxico de benzodiazepínico na corrente sanguínea, causando supressão respiratória e possivelmente a morte. Pílulas e álcool são uma combinação extremamente perigosa.

Também ocorreram muitas mortes pela simples overdose de depressores. A chance de morte pelo uso de depressores parece ser maior do qualquer outro tipo de droga.

Excitantes (anfetaminas)

"Excitantes" são anfetaminas: Benzedrinas (bennies) Efedrinas (dexies), metanfetamina (êxtase) MDA, etc. Muitas pessoas com excesso de peso são familiares a essas drogas, por usar para controlar o peso ou para planos de perda de peso. Os excitantes podem ser terrores reais, promovendo uma hiperatividade interna, fazendo com que sinta que está subindo pelas paredes. As pílulas para se manter acordado tem o mesmo processo apenas não tão forte.

Se tomar um depressor ou LSD, ou fumar maconha, você em geral fica mais lento, você vai para cama e desperta no outro dia com um pouco de ressaca da droga e com alguma sonolência. A tarde você volta e corre, mas as coisas parecem seguir muito bem. Mas, com as anfetaminas, você sai com pressa.

Existe um caso histórico que demonstra algum dos perigos dos "excitantes". Alguns anos atrás, as casas de moda de Chicago tentavam bater um a outra para obter novas coleções de estilo de roupas para Costa Oeste.

Inundar o mercado da Califórnia poderia estabelecer as vendas para o resto do pais, e a primeira empresa que se colocasse no mercado da Califórnia teria o maior lucro. Aos motoristas dos caminhões se dizia: "Você precisa bater nossos concorrentes da costa. Faça a viagem o mais rápido que puder".

Assim que nas primeiras oito horas, os motoristas seguiam bem. Paravam para um café, e engoliam uma pílula para lhes ajudar a se manter despertos. Depois de trinta minutos, eles estavam altos, e dirigiam

com os olhos bem abertos. Eles desenvolveram a qualidade de encarar, e dirigir se tornou um pouco hipnótico para eles. A cada cinco ou seis horas eles paravam para outra pílula, e em geral estavam altos de novo e seguiam realmente bem. Depois de fazer isso por quatro vezes, eles estavam dirigindo pela estrada e dormiam de repente – e BATIAM! Sem aviso, eles simplesmente caiam no sono. Os excitantes lhe apagam bem rápido, quando o efeito começa a diminuir. Algumas vezes estudantes usam excitantes para ajudar a se preparar para os exames. Quando você desperta com o livro em seu rosto, você percebe que talvez, aquilo não tenha funcionado e estudar mais cedo pode ser uma abordagem melhor.

Metadrina (cristal, crack ou MDA) mata. Uma forma forte de anfetamina pode ser injetada intravenosamente (dentro das veias) ou fumado. Em ambos os casos, resulta em uma viagem curta. As anfetaminas também podem ser reduzidas a pó resultando em um efeito mais gradual. . Você sobe muito rapidamente e não só perde seu julgamento moral, mas também seus valores humanos. Existe um efeito por se distanciar do que é certo ou errado com suas emoções, ou com qualquer sentido interno de orientação e discernimento, você poderia matar alguém sem se preocupar muito. Existem muitos casos onde alguém foi espancado até a morte, ou seriamente machucado onde a velocidade estava envolvida de alguma forma.

Anfetaminas podem ser produzidas de forma barata em laboratórios caseiros, usando produtos químicos caseiros e medicamentos que não precisam de prescrição. O uso de anfetaminas (êxtases) como pílula junto ao álcool, é muito difundida nos jovens que vão as festas rave. Sextasy que é a combinação de Viagra com êxtases, também é comum na comunidade gay. Êxtase é com frequência chamada da "droga do amor" porque seus efeitos ultrapassam os comportamentos sociais restritivos, e podem resultar em atividade sexual indiscriminada.

Adição em Anfetaminas, pelo abuso de medicamentos para perder peso está decrescendo em frequência. Por causa de seu abuso em potencial, as anfetaminas já não sã consideradas medicações apropriadas para esse propósito. As anfetaminas hoje em dia são prescritas no tratamento de certos tipos de Déficits de Atenção e na hiperatividade infantil. Pode parecer contraditório, prescrever anfetaminas, que é um estimulante a uma criança hiperagitada. A ação benéfica é o resultado da baixa estimulação do sistema de atividade reticular. Essa área do cérebro é responsável por filtrar estímulos irrelevantes de informação sensorial e prevenir que isso alcance os centros superiores. O estímulo por doses baixas de estimulante do sistema reticular do cérebro, tiveram resultados benéficos; essa área do cérebro é responsável por filtrar informação sensorial irrelevante e prevenir que essas alcancem os centros superiores. O estimulo do sistema reticular por doses baixas e

apropriadamente prescritas de anfetamina, como a Retalina, realçam a habilidade do sistema reticular de filtrar os estímulos estranhos. Paradoxalmente, também acalma a criança e permite que elas se foquem mais facilmente em tarefas específicas, por causa da melhora no filtro das distrações sensoriais.

As adições as anfetaminas, em geral, são resultados de uso recreativo ilícito, na forma de aceleradores, Cram, cristais ou êxtases. Essas drogas podem ser consumidas em forma de pílulas ou de pó, aspiradas ou inspiradas na forma de pó (dando uma sensação desagradável de queimaduras na membranas do nariz), fumadas em cachimbos de vidro (causando uma rápida sensação de êxtase) ou injetadas intravenosamente (causando uma sensação ainda mais rápida de êxtase). Inicialmente os efeitos são de euforia, sensação de grande clareza mental, bem-estar, euforia, cálidas emoções e liberação da inibição sexual normal. As pupilas se dilatam, a boca seca e é comum a sudorese. No entanto, a medida do uso, maiores doses são requeridas para alcançar o efeito desejado. O individuo começa a perder peso, se torna paranoico, ansioso e irritável; e em *ú*ltima instância muda seu foco de vida normal (escola, trabalho, família e amigos), em atividades exclusivamente relacionadas, a conseguir e usar a droga. Essa transição pode ocorrer rapidamente, claro que em algumas pessoas, e mais lentamente em outras, dependendo do grau de exposição, de suas personalidades, e o grau de predisposição genética. Em ambos os casos,

eventualmente o centro de foco de vida maior, girará na obtenção e no uso da droga.

A retiradas das anfetaminas está mais aparentemente caracterizada pela irritabilidade, isolamento, perda de peso, e tremores. A overdose pode resultar em arritmia cardíaca, convulsões, ataque cardíaco, derrame ou psicose paranoica. A longo prazo, a adição as anfetaminas em geral, resultam em perda de peso, psicose, convulsões, ataque cardíaco ou derrame.

Os excitadores deterioram o corpo. O ponto onde eles atingem são esse lugares onde precisamos primeiro de nossa energia. O fígado que purifica o sangue, provavelmente será o primeiro a se prejudicar. O próximo órgão em geral é o baço, e depois disso provavelmente os rins e depois a vesícula biliar. As pessoas que usam excitadores começam a sentir dores e incômodos em seus corpos, com frequência estão bem conscientes de que a droga que estão usando está prejudicando o corpo. Depois desses órgãos, os excitadores começam a afetar várias partes do cérebro. Em geral, afetarão primeiro a parte mais baixa do cérebro, onde estão centrados nossos processos instintivos. Nesse ponto, as pessoas pensam que estão fazendo as coisas certas e bem feitas, se chocando bem contra parede. O equilíbrio delas está bem, mas é apenas o "reflexo espinhal" pensando que não está funcionando mais. Eles vão bater contra a parede e dizer: "Nossa isso é bem divertido!". Quando isso começa a atingir o ouvido interno e o equilíbrio, aí já estão em seu caminho de saída.

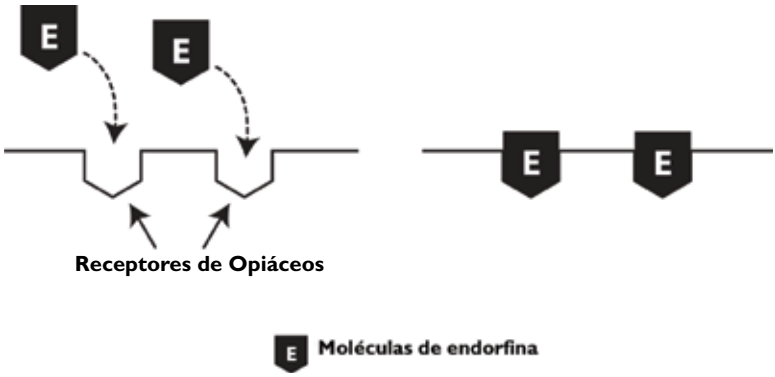
Existe outra droga chamada de DMT, e ainda que já não esteja circulando muito mais, aqui segue a informação. A viagem com DMT dura uns 45 minutos. Muitos a tomam, no recesso do almoço, e chamamos a isso de "viagem curta de almoço". A DMT também é uma dessas que destrói o corpo. Mas, o perigo maior é a instabilidade. Você simplesmente não sabe o que vai fazer.

4

Heroína e Opiáceos

O corpo humano produz naturalmente químicos chamados de endorfinas, que se unem a superfície de receptores específicos das células chamadas de receptores de endorfinas ou receptores de Opiáceos. Esses receptores mantêm as endorfinas liberadas pelo sistema nervoso para as células receptoras de Opiáceos que criam uma sensação normal de bem-estar e conforto. Durante períodos de grande estresse, como traumatismos severos, ossos quebrados, lacerações etc. O corpo libera altos níveis de endorfinas que se unem aos receptores de Opiáceos e diminuem a percepção da mente da dor a um nível tolerável.

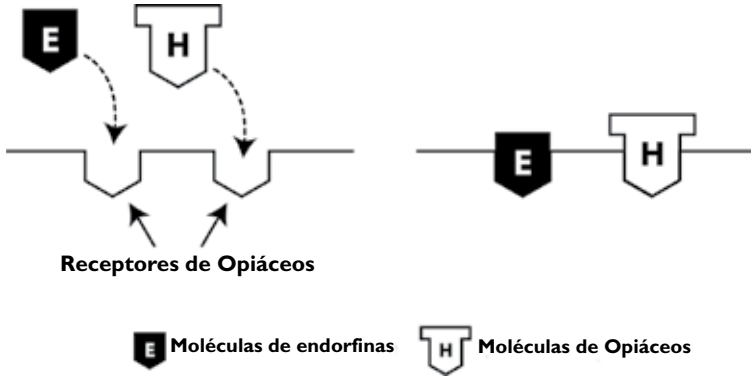
Isso permite ao individuo mais facilmente lidar com a emergência dolorosa.



A classe de drogas chamadas de Opiáceos – incluindo heroína, codeína, ópio, vicondin, morfina, methadona, oxycodin (Percodan), darvon, demerol, e outros, que são produzidos por plantas (e.g. a heroína vem da papoula), essas químicas semelhantes as endorfinas que existem naturalmente no corpo e encaixam perfeitamente na superfície dos receptores de Opiáceos no cérebro. No entanto, a ativação desses receptores de opiáceos cerebrais é feito de forma muito mais poderosas pelas drogas do que pelas endorfinas naturais do corpo.

Como consequência, a heroína e outras drogas dessa classe, produzem uma profunda sensação de bem-estar, conforto e liberdade da dor quando administrados. Outros efeitos dos opiáceos são náuseas, constipação e insônia.

A heroína pode ser aspirada em forma de pó, fumada em cachimbos de alumínio (chamados de

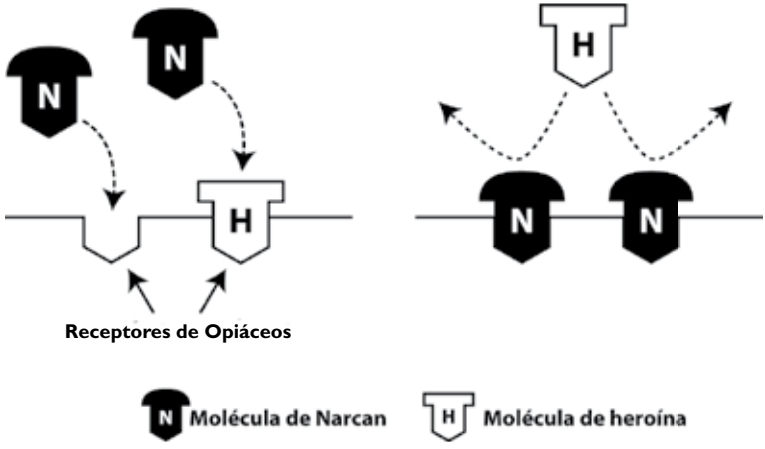


caça ao dragão) e claro, injetadas por via intravenosa. Codeína, Vicondin, Percodan e Darvon estão sob forma de pílulas e são prescritas como medicamentos.

A overdose dos opiáceos dão profunda insônia, vômitos, supressão dos reflexos protetores da tosse, supressão respiratória, parada respiratória e morte. A Heroína é rapidamente psicologicamente aditiva e a síndrome de sua retirada dura entre dois a três dias, com sudorese, tremores, náuseas, severas dores corporais e depressão. Existe um tratamento controverso para adição em opiáceos, chamado de Desintoxicação Rápida. Nessa abordagem, o individuo é paralisado quimicamente (completamente anestesiado), entubado e colocado em um respirador. Enquanto o individuo está inconsciente e paralisado, o corpo é banhado com Narcan (naxolona) intravenosa. Narcan é uma química muito usada nas salas de emergência para tratamento de intoxicação aguda por opiáceos, o Narcan se apega aos receptores de opiáceos do corpo e tira dos receptores todos opiáceos. Enquanto a naxolona estiver no corpo, as moléculas de opiáceos não podem se encaixar a

nenhum receptor de opiáceos disponível, e o estado "alto" fica completamente revertido e terminado.

Tudo que resta é descarregar todos os opiáceos deslocados para a corrente sanguínea do paciente com administração de fluidos intravenosos e diuréticos (medicamentos para estimular a produção de urina) por cerca de quatro a seis horas. Se o paciente estiver acordado, poderá experimentar uma intensa reação da retirada da droga. Mas, como o paciente está anestesiado, paralisado e mantido em ventilação mecânica, só será acordado quando a reação da retirada da droga terminar e não haverá qualquer



memória desagradável ou experiência sobre isso. De certa maneira esse procedimento é um avanço maravilhoso. Mas, como a experiência da retirada da droga é horrível, ela pode ser evitada, e adictos ricos tendem a retornar imediatamente ao uso da droga, já que sabem que podem fazer uma desintoxicação

rápida, por cerca de alguns milhares de dólares, ainda que sintam que já tiveram "o suficiente".

A Heroína ou o grande "H", em geral é aplicado intravenosamente, assim entra no coração e na corrente sanguínea rapidamente e leva ao "alto" bem rápido. A Heroína gera adição e dependência *física e psicológica*. Essa droga pode ser clarificada do corpo, em duas semanas, ou seja, o vicio fisiológico pode ser curado nesse tempo. Mas, muitos desses adictos "curados" sairão do hospital e vão procurar outro reparo porque eles precisam disso psicologicamente. E isso se torna uma muleta, que não podem ficar sem.

Com a heroína é quase como se as barreiras fossem colocadas entre os nervos. Não abre o caminho, como nas alucinações, é mais como uma formação endurecida. Se alguma vez já viram um adicto que usou muita heroína, provavelmente observarão que a pele deles parece grossa. É como se os impulsos nervosos precisassem esmurrar, para serem capazes de passar as sinapses. É a diferença entre tapear uma pele nua, ou tapear através de uma camisa. Os impulsos crescem a barreira entre os nervos cresce, e a resposta sensória gradualmente se espessa. Isso se apresenta naqueles que se aplicaram por dez ou vinte anos. Uma aplicação de heroína não fará isso a você, nem duas ou três. Mas, mais que isso, então você seguirá por esse caminho.

5

Marijuana

Canabis, marijuana, pot, erva, haxixe, seja qual o nome que chame – essa é a droga que as pessoas dizem que não lhe causará dano. Muitas pessoas dizem que essa erva não causa adição, que ela não é igual a outras drogas, que ela não lhe causará dano. Por conta de afirmações e atitudes como essa, nós a consideramos a droga mais perigosa de todas. A verdade que ela não gera vicio fisiológico, mas muitos outros como LSD e outros "Expansores" também não. Mas, todos eles criam dependência psicológica que é muito poderosa – muito mais poderosa que a

adição física. As pessoas que se tornaram adictas a drogas, através de um programa hospitalar, podem com frequência ser limpos da droga, sair do hospital, e nunca mais fazer nada. Já a dependência *psicológica* é de longe um grande problema.

Vamos dizer que a mente consciente e subconsciente seguem em seus padrões normais, e em algum momento você fuma marijuana, provavelmente isso não fará muito para você, ou seja, provavelmente nada. Você pode se sentir um pouco nauseado, mas, não muito. Você fuma outro, e começa a ficar um pouco alto. É muito fácil, sem muitos abalos, e volta a descer novamente. Sem efeitos adversos, sem problemas (que você esteja consciente). Pode ter conseguido ficar um pouco alto, e achou que foi prazeroso então você tenta de novo, em outro momento. Nesse outro momento, você fuma um pouco mais, então chega um pouco mais "alto". Talvez comece a perder o equilíbrio e sua perspectiva, e ai você larga tudo e não fuma mais.

Mas suponha que por alguma razão, você continua a fumar seu cigarro de maconha e fuma com mais frequência e maior quantidade. A principio, o padrão da mente subconsciente, fica um pouco diferente que a da mente consciente, mas nada para se notar. A mente subconsciente continua a se separar da mente consciente, até que a distância se amplia e a comunicação entre a mente subconsciente e a mente consciente, se bloqueia.

A medida que você continua a fumar maconha, o padrão do subconsciente começa a ficar mais errático, mais irregular. Se a mente consciente for forte, você pode continuar fumando maconha por um bom tempo, sem que os efeitos ou mudanças apareçam muito. Mas, as mudanças estão acontecendo no nível do subconsciente. Eventualmente, chegará ao ponto de padrão de reação como qualquer um dos outros adictos de drogas, mas isso chega tão gradualmente e tão sutilmente que você não percebe que ficou preso nesse padrão. Você está fora de controle, e precisa fumar, não para ficar alto, mas para manter a sensação de normalidade. Você observa que se baixar, fica uma bagunça. Assim, fuma continuamente, para ficar normal. Então no esforço de ficar alto ou no esforço de quebrar com o padrão, você pode começar com as drogas mais pesadas – aceleradores, heroína, algo que possa ser injetado ou ingerido que lhe dê a sensação bem rápida de "mais alto". E então precisa injetar mais e mais para se manter nesse ponto. Você pode acabar apoiando um grande hábito expansivo.

Muitos jovens que fumavam muita maconha vieram a mim sabendo que a droga os estava afetando, e pedindo por ajuda. Disseram a eles que a maconha estava bem, que não era viciante e que não causaria dano. Mas, a experiência deles era diferente. Encontrei pessoas que me disseram que não podiam pensar, e que não podiam realmente se controlar, e que ficavam altos, mesmo sem fumar.

Eles estavam certos, e pode ser um grande passo na direção certa, quando as pessoas reconhecem isso por si mesmos. Algumas pessoas continuarão discutindo de que não pode ser prejudicial e que esses outros estavam fingindo. Muitas vezes, essa é a abordagem dos usuários quando se aproximam de outros, especialmente os jovens com respeito a maconha. Mas, aquele que fuma maconha pode dizer: - "Veja! Dá uma olhada, olha o que está acontecendo". Se der uma olhada em alguém que está fumando maconha, precisará dizer: "Você está certo, algo realmente mudou em você".

A coisa mais terrível aqui, é que a mente consciente tenta continuar, mas a mente subconsciente se lançou para fora do equilíbrio e simplesmente não pode fazer isso. Algumas dessas pessoas estão tentando encontrar Deus. Estão tentando expandir a consciência delas e encontrar o que está acontecendo. Se a pessoa que decide fumar maconha para incrementar sua consciência espiritual, toca essa consciência que estão procurando, então nunca tocarão na maconha de novo, isso poderá ficar encerrado em uma ação positiva. Mas, 99,99 por cento do tempo, eles não fazem isso. Ou eles estavam atrás de um estímulo ou uma emoção em primeiro lugar, ou se perdem da meta original da consciência superior, quando começou a fumar, e seguiram pela rota familiar de deterioração.

A maconha tem uma variedade de efeitos nas pessoas, e alguns desses efeitos não são previsíveis. Um dos fatores que contribuem para instabilidade

da maconha ou qualquer outra droga ilícita é que elas se misturam com varias coisas. Você não pode ter certeza do que está pegando. Isso pode fazer a diferença para quem quer que as esteja usando.

A reação da pessoa à maconha e às drogas em geral, dependem de muitas coisas, além da droga em si mesma. Depende da fortaleza de sua mente consciente e subconsciente. Depende de sua estrutura e dos traços de sua personalidade. Depende de sua genética, seu ambiente, sua estabilidade emocional, sua evolução espiritual. Depende se irá beber e fazer uso das drogas combinando. Depende de sua condição física enquanto a usa. A resposta de cada um depende de uma variedade de fatores, e *todas* precisam ser levadas em consideração.

Uma pessoa pode fumar maconha ou usar drogas ocasionalmente e não ter nada acontecendo. Outras podem fumar maconha ou tomar drogas uma vez, e se matar. Conhecemos uma pessoa que fumou haxixe e pulou da janela dele (que foi uma segunda historia), quebrou suas duas pernas, rastejou até onde estava uma garota e a matou porque "Deus disse que ela precisava ir". As autoridades pensaram que ele era psicótico até que começaram a checar e a falar com os amigos deles, que falou a eles que ele fumava haxixe e que estava "mais alto que uma pipa" quando o deixaram antes do crime. Também tem a historia de uma jovem que dirigia com seu namorado em uma rodovia. Ela disse a ele, que ele estava dirigindo muito lento, que ela iria mais rápida

se fosse caminhando, ela saiu do carro enquanto ele se movia a 100 km/h e se matou. Esses são incidentes reais e talvez ocorreram após fumar um ou vários cigarros de maconha. Você não tem como dizer que reação ocorrerá. A maconha distorce sua percepção.

A maconha também ataca e rasga o corpo etérico, assim como se rasga um pedaço de papel. O rasgo com frequência ocorre em um lugar correspondente a formação reticular do cérebro, e também no lugar correspondente a glândula pituitária, que é considerada a glândula mestre do corpo. Quando o corpo etérico está rompido, a força de energia da vida extravasa, pois não está sendo canalizado através da abertura natural do chakra do corpo. Portanto, em vez da força de vida atravessar a aura em um lindo padrão, ela flui através dos rasgos, e a aura ou duplo etérico se torna pegajosa, como no mel ou no melado.

Se tiver a habilidade, poderá dizer se alguém tem algum tipo de droga no corpo, porque ao passar a mão em sua aura, você a sente pegajosa e sua mão se arrasta como se movera através de um mingau de aveia. As boas novas é que os rasgos podem ser selados, para que a energia possa uma vez mais fluir de forma natural, ainda que se necessite de uma pessoa treinada e com habilidade para reparar esse tipo de dano[1]·. E precisará estar pronto para deixar de fumar maconha, ou simplesmente recriará o problema. Existe um grande debate sobre o uso médico legal

[1] O Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA) oferece equilíbrios de Aura, que podem ajudar a reparar os rasgos no corpo etérico e na aura causadas pelo abuso de drogas. Para mais informação, chame aos escritórios do MSIA (323) 737-4055 ou vá ao www.msia.org

da maconha, prescrita para tratamento de glaucoma (para reduzir a pressão nos olhos) câncer e HIV (para estimular o apetite e aliviar a dor), essas controvérsias ainda não estão estabelecidas.

Como dissemos no principio do capítulo, as pessoas fumam maconha ou haxixe pensando que não existem efeitos negativos e que não são aditivas, tornando essas drogas as mais perigosas.

6

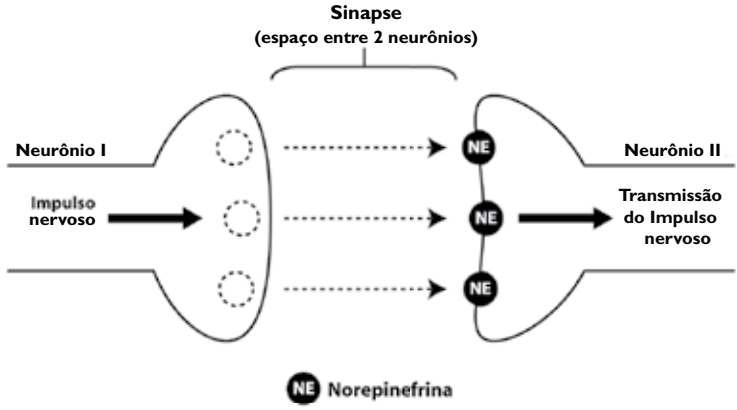
Cocaína

A cocaína foi inicialmente mastigada como folha pelos índios da América do Sul para efeitos estimulantes. Cocaína também foi usada como anestésico antes do desenvolvimento de anestésicos mais expansivos e menos psicoativos. A cocaína tem dois grandes efeitos trazidos por realçar a ação de dois grandes neurotransmissores (químicos responsáveis pela transmissão dos impulsos nervoso no corpo).

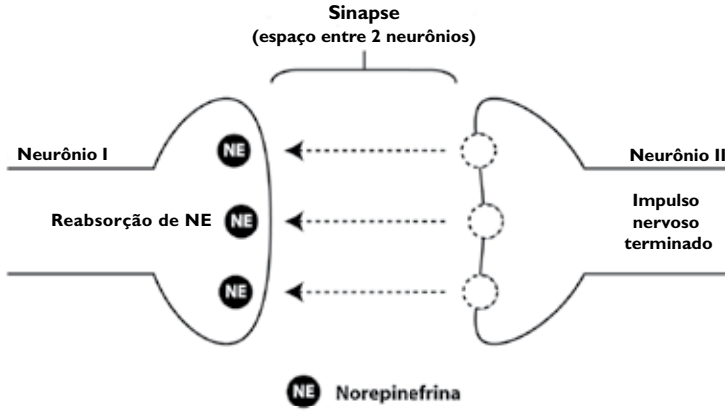
1. *Maior efeito da Cocaína:* Cocaína bloqueia o inibidor de receptação da norepinefrina das sinapses

entre os neurônios para o sistema nervoso central e periférico.

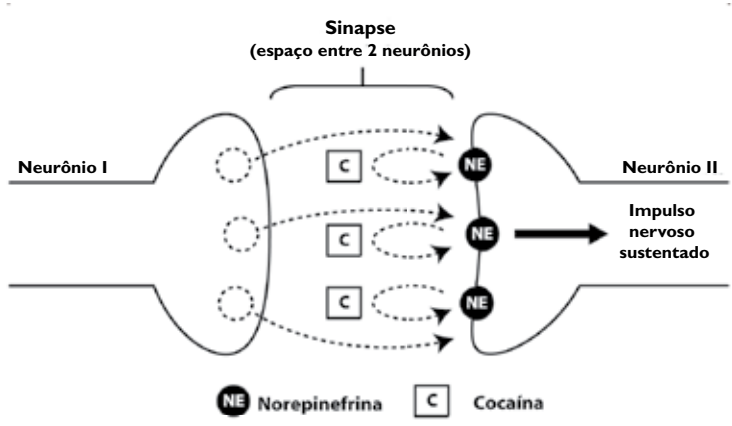
a. Chegando do neurônio I, o impulso nervoso toca a sinapse e a norepinefrina se libera atravessando o espaço sináptico causando a transmissão do impulso para o próximo neurônio (neurônio II).



b. Seguindo essa transmissão, a norepinefrina é removida normalmente da sinapse (chamada de norepinefrina inibidora de recepção) e volta ao neurônio I, terminando a estimulação contínua do neurônio II.



c. A cocaína bloqueia o inibidor (inibidor de recepção) da norepinefrina do neurônio II, causando uma estimulação contínua na sinapse. Isso é o "alto" da cocaína.



Outro nome para norepinefrina é noradrenalina e o efeito do incremento dos níveis de adrenalina, podem ser familiares a você, quando se sente o corpo durante a ansiedade, nervosismo, raiva ou medo.

Além do acima ilustrado o estímulo do sistema nervoso central e periférico, a cocaína tem um segundo efeito maior.

2. *Segundo maior efeito da cocaína:* A cocaína causa a liberação direta de dopamina. A dopamina é um neurotransmissor dentro do sistema nervoso central que estimula os centros de prazer do cérebro. Através desses dois mecanismos, a cocaína induz a excitação e a euforia. Alguns homens experimentam intensa estimulação com completa impotência. A cocaína pode ser sexualmente estimulante associada ou não a impotência.

   A cocaína pode ser aspirada, injetada ou mais notoriamente fumada. Quando se converte em uma base livre – ao se ferver pó de cocaína com bicarbonato de sódio, que resulta em um produto sólido de fácil vaporização – a cocaína pode ser fumada em base livre ou crack. Quando fumada dessa forma, ocorre uma rápida estimulação e euforia, como se tivesse sido injetada, pois os pulmões absorvem rápida e facilmente as químicas. O crack é tão intenso ou de alto nível livre que muitos indivíduos experimentam imediatamente uma adição ao consumo depois da primeira exposição ou (toque).

   O pó de cocaína tende a ser relativamente expansivo, enquanto que o crack é muito mais barato

> e fácil de comprar, e muito mais intensivamente viciante. O fluxo do nível livre dura entre três e quatro minutos. E como é uma das substancias mais aditivas, rapidamente o individuo precisa de maior e maior quantidade para manter o nível do toque prévio. Como descrevi anteriormente, o foco da atividade do individuo eventualmente muda (mais rápido ou mais gradualmente) de padrões de vida normal para atividades centradas apenas na obtenção e uso das drogas.

Existe uma única paranoia característica com o uso continuo da cocaína, da mesma forma com o uso prolongado das anfetaminas chamadas de "tweeking" que envolve fechar janelas e cortinas, fechar as portas, apagar as luzes, a obsessão com intrusos e sensação que esta sendo vigiado. O uso da cocaína rapidamente passa do estágio da euforia inicial e se move para o estado de paranoia.

Afortunadamente, a retirada da cocaína é muito mais fisiológica, do que psicológica diferente da retirada dos opiáceos com um tempo curto de tremores, náusea, convulsões e dor, ou dos benzodiazepínicos com dores a longo prazo no corpo, articulações, tremores e risco de convulsões. A retirada da cocaína em geral envolve agitação, sensação de desespero, depressão, irritabilidade etc. Entretanto a adição psicológica pode ser extremamente poderosa.

7

Drogas Especiais

PCP: Fenilciclina (pó de anjo), pó de encolher, fluido de embalsamar, combustível de foguete. PCP foi desenvolvido inicialmente, como anestésico, mas por causa dos efeitos colaterais extremos, incluindo, delírio, confusão e alucinações, ele agora só é usado como tranquilizante para animais. Com frequência é citado em sua própria classificação de drogas porque causa de seus efeitos únicos: uma combinação de supressão, estimulação e alucinação. Existe um caso clássico de uma sala emergência urbana, onde um usuário psicótico de PCP estava nu e suando, que ficou muito agressivo e violento, quebrando as

algemas com as mãos e estava tão desinibido que quatro ou cinco policiais foram necessários para contê-lo. A combinação de efeitos do PCB incluem completa desorientação, agressão violenta, alucinações auditivas e visuais, perda da percepção da dor, extrema perspiração, etc. PCP aparece como pó ou líquido que se aplica sobre a maconha (supererva), folhas de menta ou tabaco (sherm) como cigarros, ou fumadas em cachimbos.

GHB: Nitro azul liquido X, meia-noite azul, somax, somatropo. GHB foi usado inicialmente, em doses baixas como alternativa para os esteroides para construir o corpo, porque se pensava que incrementava a secreção do hormônio do crescimento pela glândula pituitária do cérebro. Em geral vem em forma líquida, mas a encontramos também em pó que pode ser mesclado a alguma bebida alcoólica. Eventualmente GHB foi a causa de depressão profunda, euforia, intoxicação, guiando a um uso maior, especialmente em jovens que participavam de festas rave e em situações sexuais. Por causa do efeito de depressão da consciência com perda de memória, GHB com frequência se usa como droga para casos de estupro. Em doses baixas, GHB causa euforia e libera inibições. Mas, em doses um pouco mais alta, pode produzir coma profundo, convulsões e morte. Essa droga é especialmente perigosa, pois ao usá-la um pouco mais pode causar incrementos dramáticos nos efeito colaterais em 15 minutos e provavelmente overdoses acidentais.

Ketamina: Vitamina K, K especial. Essa droga foi um anestésico usado durante a guerra do Vietnam. Também é um tranquilizador via intravenosa de gatos, de uso legal dos veterinários. A Ketamina ilícita pode ser aspirada sob forma de pó ou ingerida em forma de pílula. A Ketamina também é descrita como uma forma amena de PCP, ou tranquilizante poderoso para animais. O uso de Ketamina é comum nas festas rave, em geral combinado com MDA (acelerador). O GHB produz um estado de anestesia dissociativa, onde o usuário experimenta amnésia (perda de memória) e analgesia (perda da sensação de dor). A droga pode provocar devaneios e alucinações. Pode ocorrer "flashbacks". O resultado da overdose produz fala arrastada, tontura e confusão, podendo progredir para depressão respiratória, cardíaca e morte. O estado profundo de depressão da consciência e experiência de próximo da morte produzida por apenas 0,5 gramas de Ketamina é chamada de K buraco K (K hole). O uso prolongado produz perda da memória recente, visão dupla, e redução da capacidade de atenção.

Oxido Nitroso: Gás hilariante. Gás anestésico fraco muito usado por dentistas. O *ó*xido nitroso é inalado através de uma m*á*scara ligada a um pequeno tubo pressurizado. Essas embalagens pressurizadas são produzidas em geral para os cremes de chantilly. Essas embalagens também estão disponíveis nas principais lojas (lojas de fumo), para uso ilícito. São chamados de crackers. Para uso em festas, tanques

de óxido nitroso e estão disponíveis. Após uma inspiração profunda, o efeito intoxicante dura de um a dois minutos e inclui formigamento, tontura, desorientação, visão fixa, alucinações pulsantes ou visuais e o limiar a dor aumentado. O óxido nitroso pode guiar a completa perda do controle motor e o usuário pode cair no chão e experimentar danos no corpo. Algumas pessoas morreram sufocados da inspiração de óxido nitroso puro combinado com oxigênio. Náuseas e vômitos podem ocorrer principalmente se o usuário se alimentou recentemente. A adição é uma possibilidade real e os adictos podem experimentar bom humor e mudança da personalidade. A medula óssea e o sistema nervoso podem sofrer danos com o uso prolongado, e podem requerer injeções de vit. B12 por alguns dias para ajudar a superar o problema.

Cheirando Cola: Cheirar cola é um termo generalizado que se refere a inalação da fumaça da cola para aviões, gasolina, diluidores de tinta, fluido de isqueiro, ou mesmo fluido de correção branco. Esses líquidos tóxicos são normalmente aplicados em um pano e esse é mantido sobre o nariz e a boca e são vigorosamente inalados. Essa forma de abuso de droga é mais popular entre usuários jovens entre 9 e 15 anos. O ingrediente ativo inclui álcool, clorofórmio e tolueno (especialmente toxico para os rins) Os sintomas iniciais incluem, perda da coordenação motora, voz arrastada, visão borrada, alucinações, náuseas, depressão e zumbidos nos ouvidos por 30 a 45 minutos. A intoxicação pesada pode levar ao

estupor e a inconsciência. Essas químicas são verdadeiros venenos. Seu uso continuado pode levar a danos cerebrais, danos renais, danos hepáticos, intoxicação da medula óssea e perda da visão. Não ocorre dependência física, mas a dependência psicológica dos efeitos da euforia pode ocorrer com o tempo. A prática do cheiro de cola é extremamente venenoso e pode causar dano rápido a vários órgãos do corpo.

Nitrato de Amilo: estouro, fluxo, clímax. Nitrato de Amilo foi originalmente usado em tratamentos de curto prazo das dores no peito (angina). E depois foi substituído pela Nitroglicerina. O Nitrato de Amilo dilata os vasos sanguíneos causando a queda da pressão sanguínea, e aumenta a frequência cardíaca. A euforia vem da rápida dilatação dos vasos sanguíneos do cérebro. O Nitrato de Amilo é um liquido cujo vapor é inalado de um pequeno frasco, para essa finalidade, em geral, durante o ato sexual e mais frequentemente quando o usuário se aproxima do orgasmo. Essa pratica é mais popular entre a comunidade gay por alguma razão. As reações de curto prazo incluem irritação da pele e das mucosas, dor de cabeça, perda da consciência, arritmia cardíaca e a possibilidade de morte súbita. O uso crônico pode levar a um dano permanente do cérebro e a supressão da imunidade segundo relatos médicos, aumentando a reprodução viral em pessoas HIV positivas.

Abuso de Drogas Intravenosas: Perigos Especiais

Existem riscos específicos, associados a injeção intravenosa de vários tipos de drogas injetáveis: heroína, aceleradores, cocaína, demerol etc.

1. HIV – compartilhar agulhas com outra pessoa pode guiar a transferência acidental de uma quantidade pequena de sangue contaminado de uma pessoa para outra transmitindo HIV e SIDA, que requer tratamento de longo prazo.

2. Hepatite B e C – compartilhar agulhas pode guiar a transferência acidental de vírus que infectam o fígado, causando hepatite B ou C, que podem resultar em um dano ao fígado, morte ou estado de suporte de vida de longo prazo, além de incrementar o risco de câncer de fígado.

3. Endocardite – O uso de agulhas sem a limpeza adequada da pele pode causar sem querer a injeção de bactérias na corrente sanguínea que atacam preferencialmente as válvulas cardíacas e as membranas do coração, causando endocardite, requerendo hospitalização prolongada e antibióticos intravenosos por 4 a 6 semanas.

4. Celulite – O uso de agulhas sem a limpeza adequada da pele por causar infecção nos tecidos dos braços, pernas ou outros sítios onde se injeta as substâncias, chamadas de celulite, requerendo

uso de antibióticos de forma prolongada dentro ou fora do âmbito hospitalar.

5. Abscessos locais e Cicatrizes: O uso de agulhas sem a limpeza adequada da pele pode resultar em bolsas de pus (abcessos) que precisam ser abertos, drenados e tratados com antibióticos, levando a múltiplas cicatrizes. Isso pode ser bem doloroso.

6. Esclerose Venosa: Endurecimento – Injeções repetidas na mesma veia causam endurecimento e estenose, tornando a veia inútil. Os adictos de longa data podem usar as veias superiores como locais para injetar como (braços, pernas, mãos, pés, mesmo o pescoço, tornando o acesso difícil quando uma emergência médica acontece). Essas veias cicatrizadas são chamadas de "faixas".

Por causa desses riscos sérios associados com as injeções, os usuários de drogas intravenosas precisam ser bem avisados para usar água sanitária antes e depois de se injetar, e de nunca compartilhar suas agulhas com outra pessoa.

Pessoas de Diagnóstico Duplo

Pessoas que sofrem de abuso de drogas e álcool *e* de outras desordens psicológicas (como desordem obsessiva compulsiva, desordem bipolar, depressão, psicose etc.) caem na categoria chamada de diagnóstico duplo. Essas pessoas requerem cuidados psiquiátricos definitivos (incluindo medicamentos

psiquiátricos, hospitalizações e psicoterapia) para suas desordens psicológicas, assim como uma intensa reabilitação do abuso se substâncias. Nesse tipo de paciente, os problemas subliminares não são fáceis de serem corrigidos sem o tratamento de ambas as desordens. Essa pode ser uma situação especialmente desafiadora de recuperação.

Abuso de Droga/Álcool durante a Gravidez

O consumo crônico de álcool durante a gravidez pode levar a um conjunto de defeitos características ao nascimento, chamado de síndrome fetal do álcool, que incluem pouco peso, retardo mental e defeitos estruturais da face e do coração.

Além dos defeitos definitivos de nascimento causados pelo consumo do álcool durante a gravidez, o abuso de opiáceos e cocaína (em particular), assim como o uso dos aceleradores e de algumas outras drogas, com frequência levam ao nascimento de "bebes adictos".

O abuso de drogas durante a gravidez causam o desenvolvimento de um ambiente bioquímico no feto, onde a droga escolhida está constantemente presente na corrente sanguínea. Ao sair da mãe, o suprimento de drogas levado ao bebe é cortado e o bebe segue para retirada fisiológica, o que inclui distúrbios respiratórios, tremores, desnutrição, falha de crescimento, diarreia/vômitos e com frequência morte.

8

Álcool

Através do abuso do álcool, as pessoas podem destruir os ritmos naturais da consciência da mesma forma que com as drogas, ainda que em um processo diferente e mais leve. Diferente das anfetaminas ou cocaína, que alteram a consciência por realçar a liberação da transmissão e das atividades dos neurotransmissores sobre as sinapses, o álcool *sensibiliza* os neurônios do corpo por inibir os efeitos de certos neurotransmissores, que diminuem e eventualmente fecham a transmissão de impulsos nervosos. O álcool também incrementa a liberação direta das endorfinas, (que se ligam e estimulam os receptores opiáceos)

e da dopamina (indutor neurológico de prazer) no sistema nervoso central.

Os centros superiores do cérebro (responsáveis pelo controle do aprendizado, versus os instintos, por tomar decisões, etc.) e um dos mais sensíveis, sendo inibidores normais dos comportamentos e da habilidade de tomar decisões apropriadas e normais; são os primeiros afetados pela intoxicação do álcool. O uso continuo de álcool acarreta perda de coordenação muscular e eventualmente um esquecimento completo.

O álcool estimula o sangue e dilata os vasos, então a medida que atinge os capilares, seria como espalhar álcool, diretamente no sangue, causando constrição capilar, essa constrição fecha a energia nervosa e o oxigênio flui para a parte frontal do cérebro, deixando apenas a parte de trás do cérebro funcionando. Você então pensa que está indo muito bem, mas sobrou pouca parte pensante, nesse ponto, você está arrastando um pouco a voz.

Os vasos sanguíneos que suprem o cérebro sobem pela artéria carótida, a extensão mais longínqua chega as áreas que controlam as áreas mais desenvolvidas da sensibilidade e de coordenação motora. O álcool inibe os impulsos de transmissão sinápticas e o cérebro começa a se fechar desde a fronte para trás. A primeira parte que começa a adormecer em geral é a área que controla os olhos, seguido pelo centro da fala, depois os centros que controlam as extremidades (mãos e pés). A medida que a constrição

continua, a área dos intestinos começa a adormecer, depois dos rins e outras funções centrais do corpo. O álcool fecha os controles e desarma essas funções uma a uma.

O álcool desliga a área *pensante*, da mesma forma que a maconha, LSD, e outras, com isso a área *reativa* sai do controle. Assim que a parte reativa do cérebro se torna dominante, algumas vezes as pessoas se tornam beligerantes, e podem sair para briga e "realmente lhe mostrar". Você não tem razão com eles. Eles podem lhe bater e você dizer a eles "Tá maluco, sou seu amigo", mas eles dizem: - "Não me importo, vou bater em você de novo", isso porque eles não estão pensando.

Então em geral, eles começam a se sentir realmente sexys, pois a mente pensante e os inibidores estão desligados, incluindo essa parte que normalmente diria: - "Presta atenção amigo, está bem perigoso por aqui'". Eles não podiam se importar menos. Mas, se continuam a beber, a área sexual se desliga. Nesse momento, todas as direções se foram. Isso após apenas cinco ou seis drinks de licor pesado durante uma hora e meia ou duas horas. Então a medula oblonga, na porção inferior do cérebro, se desliga e o pescoço cai. Nesse ponto apenas ocorrem reações de sequência espinhal. Então nesse ponto a pessoa nem consegue andar. O coração e respiração seguem, todo o resto está "morto". Tem bem pouca circulação no cérebro.

Se uma pessoa bebe excessivamente por um longo período de tempo, a glândula pituitária e o tálamo, que em geral são altamente protegidos, podem ser afetados. Então os órgãos começam a se desligar um após o outro. O primeiro órgão a ser atingido é o fígado. Os danos ao fígado, incluindo a infiltração gordurosa, hepatite alcoólica, dilatação, cicatrizações e eventualmente cirrose, junto com gastrite alcoólica (irritação e cicatrização), sangramento do revestimento estomacal são consequências clássicas do abuso crônico do álcool, assim como dilatação cardíaca e danos cerebrais. Quando isso começa, a pessoa simplesmente os tem. E quando vão ao médico, e ele lhe diz que estão com cirrose, esse pode ser um grande despertador. Mas, por esse tempo os danos já podem ser permanentes.

Muitos estágios terminais do alcoolismo requerem transplantes de fígado. E fazem emergir varias questões éticas, se é mesmo apropriado "desperdiçar" um fígado doado para um alcoólatra (que provavelmente também destruirá o órgão doado), ou dar o órgão a uma pessoa não adicta.

A expressão do alcoolismo é complexa, incluindo os alcoólatras funcionais, que podem beber quase que diariamente, mas nunca ao ponto de prejudicar seu desempenho no trabalho. Essas pessoas podem passar fazendo isso por anos, até serem confrontadas com as consequências médicas de sua adição (danos ao fígado, hemorragia estomacal etc.) Alcoólatras periódicos ou bebedores de farra, podem beber em

excesso apenas nos finais de semana, ou uma vez ao mês, ou a cada seis meses etc. Os que bebem até apagar não *têm* controle sobre a ingestão de álcool e bebem invariavelmente até cair, e depois não se lembram de onde estiveram ou o que fizeram. Alcoólatras cotidianos são os alcoólatras clássicos, são os que bebem todos os dias, cheiram a álcool no trabalho de manhã ou em qualquer horário.

A retirada do abuso crônico de álcool, também pode ser perigoso. Delirium tremes se refere a psicose e convulsões associadas a retirada abrupta do abuso crônico do álcool. Essas convulsões podem ser violentas e ameaçar a vida. Um dos medicamentos aceitos para uso a curto prazo, são os benzodiazepínicos (Valium, Ativan) para prevenir as convulsões características associadas *às* duas primeiras semanas de terapia para quem está querendo parar.

Lembra na introdução desse livro, que além de todas as predisposições ao alcoolismo, incluindo pressão do companheiro (a), traços da personalidade, estresse, e caminho Kármico, os alcoólatras são genética e bioquimicamente diferente das pessoas normais. Os alcoólatras metabolizam de forma completamente diferente as químicas e as reações ao álcool, como as outras pessoas, produzindo além de outras coisas o TIQQ que lhes davam uma euforia parecida com os opiáceos, que uma pessoa comum que consome álcool não experimenta.

A reabilitação do alcoolismo de certa forma, é muito mais difícil que a reabilitação de drogas

ilícitas das ruas, pois os alcoólatras precisam encarar campanhas publicitárias e confrontar o uso de sua escolha de droga (*álcool) quase que diariamente. Ao contrario do*s adictos de crack, que nunca encontrarão uma revista ou anúncios de TV, ou ver rolos de crack a venda no mercado da esquina enquanto fazem compras, ou passar pela oferta de crack enquanto jantam fora, alcoólatras estão cercados pela cultura que promove o álcool como uso normal da vida diária.

A diferença entre o álcool e as drogas para consciência humana é a mesma entre uma pistola de calibre 38 e uma de 45. Ambas podem lhe matar.

Como qualquer outra droga, o álcool também afeta a aura, ou o campo eletromagnético que rodeia o corpo. E esses efeitos podem perdurar por muito tempo, mas podem ser clarificados com técnicas, como os equilíbrios de aura que descrevermos ao final desse livro. Vimos pessoas que vieram para um equilíbrio de aura e que beberam cerveja ou vinho muitos anos atrás com os amigos e que ainda carregavam os efeitos pegajosos em suas auras. Se estiver pronto a seguir para aventuras maiores em Espírito, recomendamos que faça equilíbrios de Aura, para lhes limpar dos efeitos do álcool e outras drogas.

Ao usar álcool como uma forma de desistir de sua responsabilidade por usa consciência, um dos efeitos colaterais menos conhecidos é que no momento em que sente que está "perdendo o controle do corpo e da mente", você também se abre para influências

psíquicas, que pode ser que não goste. Ficar bêbado em uma forma de dizer "Não quero ser responsável agora por meus pensamentos ou ações. Estou dando um tempo". Enquanto você está de "ferias", você deixou sua "casa" aberta ao que chamamos de entidades desencarnadas. Elas podem legalmente se mover em seu interior e começar a lhe influenciar de acordo com a vontade e o desejo *delas* . A razão de esses seres estarem próximo a terra procurando por um corpo para influenciar, em geral é porque eles estão profundamente apegados a algo nessa terra: álcool, sexo, ou outros desejos fortes. Uma vez que esteja sobre a influ*ê*ncia de uma entidade desencarnada, pode se encontrar seguindo padrões que não faziam parte de seu funcionamento normal antes. E bem conhecido que uma das formas de saber se as pessoas que usam drogas ou álcool, os estão usando muito, é a mudança de suas personalidades. Com frequência é por que estão sob a influência de uma entidade que se apegou a eles, e que está exercendo sua influência.

Tanto o vinho tinto como branco são bebidas populares. Uma cultura e tradição inteira foi construída ao redor deles, e muitas pessoas desfrutam de uma ou duas taças com frequência. O vinho tinto em particular parece ter muitas entidades envolvidas por perto, apenas esperando para entrar na pessoa que o bebe.

Clarificar essas influências negativas pode ser feito. Com frequência leva uma combinação de assistência

espiritual e na maioria de nós, a disposição de soltar. Você faz isso construindo sua fortaleza interna através de melhores escolhas para si mesmo, através de pr*á*ticas espirituais, e não usando mais bebidas ou drogas, que permitem influências negativas em sua consciência.

Essas informações não têm por objetivo criar medo, são para sua educação. Você decide o que *funciona para você*. Como sempre verifique as coisas, Faça a si mesmo boas perguntas, escute e observe de perto suas respostas. Porque você bebe? Quais os inconvenientes? Como estão seus relacionamentos, seu trabalho, como isso afetou seus interesses? Existem maneiras melhores de obter o que realmente quer, sem ameaçar a si mesmo ou a outros? Siga de perto suas experiências, dê uma boa olhada no que está acontecendo com você. Dessa forma estará aprendendo e crescendo.

9

Fazendo Sábias Escolhas

Esse é um planeta da Espada. A espada tem dois gumes: uma positiva para talhar algo lindo e outro negativo para destruir. Você precisa estar aberto e aceitar, que isso também precisa *selecionar* nas coisas em que quer participar. Se resistir ficará preso. Jesus disse: "Não resista ao mal". Quando você resiste, a negatividade tem uma fresta para entrar. Ao aceitar e as coisas fluem, a negatividade passará ao lado.

Esse processo funciona de muitas maneiras sobre as drogas. Suas escolhas sobre as drogas incluem com quem você escolhe passar seu tempo. Se você passa muito tempo com pessoas que são indulgentes com

drogas, você corre o risco de agarrar esses padrões em sua aura mesmo se não estiver fazendo uso para si mesmo. Como esses padrões permeiam seu campo áurico, eles começam a lhe influenciar; então você pode cair no padrão do usuário de drogas e começar a usá-las. Se você não deseja se envolver com drogas, o melhor é se manter afastado das áreas e das pessoas onde as drogas são usadas.

Explicamos os efeitos das drogas no corpo e em vários níveis da consciência. Agora vamos falar de outro nível de consciência. Existe um nível maior, a fonte de onde todas as pessoas vem. Chamamos a essa fonte de Deus ou Espírito. Todo ser humano está conectado a essa fonte e é parte dela. A parte de nós que está conectada ao Espírito Santo, chamamos de Alma, cada pessoa tem uma. Chamamos da energia que flui de Deus, da fonte, da Luz.

Na Alma e nos reinos mais altos do Espírito, essa Luz é invisível, mas também flui por cada nível de nossa consciência nesse mundo. É esse Espírito que nos toca quando lemos ou escutamos a verdade (a mente), quando nos sentimos felizes, alegres e elevados (as emoções), e quando estamos energizados pelas boas coisas que fazemos (o corpo). Em ultima instância, nosso ser superior (veja pág.), sabe o que é o melhor para nós e nos empurra para as melhores e mais superiores escolhas. Nosso ser básico, que pode ficar facilmente preso aos hábitos, com frequência fica mais feliz se vivemos de uma forma que nos mantém

saudáveis e bem, já que o trabalho dele é cuidar do corpo. Temos muitas coisas a nosso favor.

O mundo é uma escola, desenhada para nos fortalecer e ajudar a aprender a fazer escolhas sábias. Somos testados todo o tempo. Qual o premio? Algo surpreendente que pode não aparecer muito no mundo, mas não existe nada maior: nossa consciência como Alma tendo experiências no mundo, aprendendo, crescendo, e em última instância, retornando a nossa casa no Espírito.

Havia um homem com grande potencial. Foi ensinado a ele sobre a Luz, e ele podia ter se movido a essa consciência de Luz. Mas, ele foi a muitas festas com seus amigos onde se fumava maconha. Foi dito a ele sobre a ação das drogas, mas ele respondeu: "Vou com o grupo, vou enviar Luz e Amor a todos, assim tudo vai estar bem".

Foi explicado a esse jovem como ele poderia ser sugado dentro da cena das drogas, por que existia um potencial Kármico desse caminho para ele. Naquele ponto ele tinha uma escolha ou aceitar isso e seguir por aquele caminho ou dar um passo para fora daquilo. Ele tinha o conhecimento e a habilidade para escolher outro caminho. Mas, ele disse que não queria deixar seus amigos, assim que a recomendação foi: "encontre novos amigos'".

Bem, ele era uma Alma livre. Ninguém controlava sua vida. Ele ficou tão enganchado em narcóticos, que agora sua mente foi atingida. Você pode falar com ele sobre um assunto e ele sai pela tangente.

Você tenta trazê-lo de volta ao assunto, ele volta e sai outra vez. Sua mente está seguindo o que para ele é um padrão lógico, mas ele não sabe que sua boca não está combinando. E ele pensa que você é *esquisito*, porque não o está seguindo. Esse é um dos casos, onde é o direito do outro se destruir, como ele escolheu. E cabe a ele a responsabilidade de atravessar cada pedacinho dessa ação. O problema é que não existe qualquer fundação para iluminação espiritual através das ilusões envolvidas com drogas.

Existe um velho ditado que se pode aplicar ao uso das drogas: "Uma vez um filósofo, duas vezes um adicto". Você pode tentar as drogas uma vez, mas, não é necessário tentar tudo. Se vir alguém, colocar a mão em um fogão quente e se queimar, você faria o mesmo? Algumas pessoas, não acreditam e tocarão o fogão e dirão "está quente!". Depois de quatro ou cinco dúzias de vezes, outros podem dizer "Sabe, tem algo sobre isso que pode queimar". Algumas pessoas são suficientemente atentas para observar as experiências dos outros e aprender com elas. Chamamos a isso de função vicariante. Isso é quando nos tornamos grandes estudantes.

Se você julga aqueles que está envolvidos com drogas, você prende algo de sua energia nesse julgamento e não está livre para seguir em sua completa expressão. Não podemos julgar a esses que estão envolvidos com drogas, mas podemos ajudar ficando para além das experiências induzidas por drogas.

10

Programas de Recuperação

Abordagens dos programas de Recuperação

Estatisticamente, muito menos da metade dos adictos mantém sobriedade a longo prazo. Vários serviços para adictos/alcoólatras abrangem desde os programas AA de reabilitação ambulatorial, a programas hospitalares, para casa de vida sóbrios, para reabilitação por si mesmos.

Programa AA

O programa AA tem varias formas – AA para alcoólatras, CA para adictos a cocaína, NA para

adictos a narcóticos, SA para adictos a sexo e OA para adictos a reações exageradas. As linhas de base para essas adições são aproximadamente as mesmas. O programa AA é o programa de reabilitação de sucesso mais confiável. O programa do AA envolve admissão pessoal e a aceitação da impotência sobre uso das drogas e álcool, atender ao encontros do AA para escutar estórias inspiradoras de sucesso da reabilitação dos adictos, aceitação de um poder superior capaz de puxar o adicto de sua adição, disposição para manter um relacionamento, pessoal, não sexual com seu padrinho (recuperação exitosa da adição com no mínimo dois anos de sobriedade continua com quem você se conecta), disposição para seguir as direções do padrinho, e o completar sistemático dos 12 passos onde o adicto passa por muitos processos. Por exemplo: - O adicto em recuperação, precisa fazer uma lista de todos aqueles com quem cometeu erros, corrigindo o que for possível, e confrontando os problemas subjacentes, que com frequência foram a base da adição (abusos na infância, autodesprezo, baixa autoestima etc.) AA no Brasil é de fácil acesso através de sua Sede[2] em São Paulo, para se informar sobre o AA em sua cidade. Os encontros regulares estão espalhados por todo país, especialmente nos centros urbanos. É muito importante, principalmente nas primeiras fases da recuperação, perceber que você não está sozinho, para substituir a rede prévia

[2] Junta de Serviços Gerais de A.A. do Brasil Rua Padre Antônio de Sá, 116 Tatuapé São Paulo - SP - CEP 03066-010
Cx Postal 77631 - CEP 03316-970 Tel.: (55) 11 3229 3611
aa@alcoolicosanonimos.org.br

de prática da adição, e habilitar um novo conjunto de contatos e rede de contatos para as pessoas em recuperação. O AA tem dois livros aceitos mundialmente para recuperação, O Grande Livro do AA e Os 12 passos da Recuperação.

Reabilitação Ambulatorial

Os programas de reabilitação ambulatorial oferecem sessões regulares que são abertas a não residentes adictos. São sessões excelentes para se ir, pois permitem a exposição dos processos mais intensos e exercícios que podem ser usados por pacientes ambulatoriais, assim como a exposição a profissionais especializados em adições (que em geral, fazem as apresentações) sem precisar ficar sujeito as despesas e aos inconvenientes dos tratamentos dos residentes hospitalares.

Reabilitação Hospitalar

Para aqueles que podem pagar, ou para aqueles que têm mandato judicial, a reabilitação hospitalar oferece estrutura individual imediata e completa imersão em um estilo de vida centrado em recuperação 24 horas ao dia sem distrações externas. Esses programas em geral duram entre um a três meses. Entretanto para os que repetem os erros pelo qual foram levados a corte e para pessoas com difíceis adições, a reabilitação hospitalar pode durar entre dez meses a um ano.

Em geral o número de pacientes internados em uma instalação são por volta de trinta mais ou menos.

Um dia típico de reabilitação de um interno inclui acordar por volta das 7.00 horas, higiene pessoal, fazer a cama, caminhada e o café da manhã por volta das 9.00 horas, encontros em grupo, e apresentações educacionais ao final da manhã (incluindo vídeos e palestras com a equipe profissional), almoço, encontro da tarde do AA ou atividades físicas, ou encontros abertos para adictos ambulatoriais, seguido de leitura de materiais referentes a recuperação (Grande livro ou Os 12 passos do AA), sessões de aconselhamento, e a conclusão de tarefas. Jantar e a participação nos encontros do AA ambulatoriais, que ocorrem no final do dia são supervisionados , depois ocorre uma reunião interna do grupo para discussão e as luzes de apagam por volta das 23 horas. Os finais de semana em geral inclui coros , limpezas e outras manutenções das instalações orientadas para cada participante. Pode ocorrer visitas familiares. Teste de urina aleatórios são forçados aos internos nos centros de reabilitação, para assegurar a abstinência.

As Instalações do Viver Sóbrio

Seguindo a conclusão para um paciente interno no programa de reabilitação, os participantes com frequência são dirigidos as instalações do viver sóbrio. São casas para grupos entre dez a quinze pessoas, que estão se recuperando, com um estilo de vida ainda supervisionado com salas e conselho, enquanto saem durante o dia para procurar ou trabalhar. Eles têm um toque de recolher por volta das 18.30 horas , mais ou menos, ou o interno precisa estar de volta pela hora

do jantar e para participar do encontro noturno do AA na casa. Os residentes de um casa de viver sóbrio podem ficar por meses, um ou dois anos.

Exercícios Físicos

Exercícios físicos vigorosos ajudam na recuperação de adictos, como comprova a ciência. Os efeitos cardiovasculares incrementam a limpeza do corpo das toxinas acumuladas pelos subprodutos metabólicos das drogas.

Os exercícios oferecem uma atividade alternativa, estruturada e recompensadora para o comportamento do drogado e produz diretamente mediador natural de endorfina, dando uma sensação de bem-estar.

É importante a intervenção, o mais cedo possível no curso de um individuo adicto. A dificuldade se encontra em determinar quem é adicto e quem não. E não existe um simples teste. Uma maconha recreativa pode não ser um comportamento aditivo para muitos indivíduos, mas pode guiar ao consumo adicto para outros. A mesma quantidade de álcool por semana para uma pessoa por estar bem, mas pode ser o sinal de uma profunda adição para outros.

O uso recreativo de drogas poderosas sem progressão para adição é rara (mas , existe), e essa é uma das razões do uso de drogas poderosas estritamente controladas ou legalizadas. Um bom testes recomendado em círculos de recuperação, é que a pessoa voluntariamente descontinuem o uso das drogas de sua escolha por um mês, e verifique as mudanças da personalidade, estresse, ansiedade, irritabilidade e

alterações dos padrões de sono. A presença de alguns desses sintomas com frequência indicam adição, já bem desenvolvido, ou em progresso.

Reconhecer e admitir a adição, é um dos passos mais difíceis para a recuperação de adictos. A progressão da adição é tortuosa e hipnotizante. O adicto/Alcoólatra esta classicamente em completa negação de sua condição.

A maior parte dos adictos, estão preenchidos pelos padrões da adição, antes mesmo de considerar que o comportamento deles está anormal.

Amigos, amados, membros da família e colegas de trabalho – se não a policia - são em geral o primeiro sinal da atenção dos adictos. É importante a intervenção amorosa para prevenir a progressão da enfermidade dos adictos e para minimizar os destroços devastadores que a adição pode causar na vida, na saúde, carreira e no desenvolvimento pessoal, desse individuo.

Informação e educação sobre adição são cruciais. É relativamente recente que as adições as drogas foram abordadas cientificamente e estudadas sem preconceito, como um processo de enfermidade do que uma falha de caráter ou de moral. Na verdade, a maior parte da comunidade médica ainda está muito no escuro com relação ao desenvolvimento recente do entendimento dos componentes bioquímicos e genéticos da adição.

Um dos propósitos desse livro é lhes expor a esses desenvolvimentos, e lhes prover com informações

uteis para que possam se proteger como também a outros que entraram em padrões de adição. Informação mais detalhada pode ser encontrada na internet e nos textos médicos, ou talvez possa conseguir mais nos hospitais com instalações para programas de recuperação, listados nas páginas amarelas.

Ao procurar por opções disponíveis, talvez seja útil considerar a recuperação das adições um processo de vida a longo prazo, que requer sustentar um foco de "recuperado". A enfermidade não será necessariamente curada, como em uma bronquite ou infecção. Será mais semelhante a uma doença crônica que precisamos lidar todos os dias, como pressão alta ou diabetes.

A pessoa recuperada estará bem servida se aplicar consistentemente atividades positivas, relacionamentos positivos e um foco espiritual. Muitas pessoas recuperadas veem sua sobriedade como um presente da Graça, uma concessão dada por Deus. Sobriedade pode ser nutrida, exercitada, e perseguida ativamente na vida diária.

11

Exercícios Espirituais: Uma Alternativa para as Drogas

A Luz

Muitas pessoas acham que as práticas espirituais trazem a elas o que elas procuravam e preenchem o desejo de "estar alto", para experimentar algo maior, mais elevado, mais amoroso, mais expansivo que a vida diária pode oferecer. Através do Espírito, você viaja por mundos internos, de forma maior e mais completa do que com as drogas oferecem, e o faz

sob controle e proteção. Você esta trabalhando para expandir sua mente e consciência. Você sabe para onde está indo, e como chegar lá de forma previsível, e voltar a qualquer momento que quiser. As práticas espirituais são um caminho elevado e trazem continuamente grandes resultados.

Quando você trabalha para expandir sua consciência através do Espírito Santo, o Espírito vem para a área dos nervos, fortalecendo sua cobertura, para que possa sustentar "alta voltagem" . Seu sistema nervoso será capaz de sustentar um poder maior. O espírito Santo entra no receptor, talvez a mente, talvez o chakra da Alma, que se localiza na coroa da cabeça. O Espírito entra lhe inundando de amor, e o nervo se preenche com um processo hormonal diferente. Então você está em um estado de fluidez, você está elevado e se sente fantástico. A calidez que vem através de você pode ser tão grande que você dirá: "Assim está melhor". "Você está viajando", no sentido da palavra, mas estritamente sob o autocontrole .

Quando você pede a Luz para lhe deixar, ela se eleva de volta, mas deixa uma impressão, assim que da próxima vez que pedir para que o Espírito venha, ele virá pelo corpo mais facilmente. O canal já está lá. A medida que se torna mais e mais forte, você pode conter mais e mais energias da Luz. A Luz virá e lhe rodeará, se estiver fora de equilíbrio ela entrará em áreas especificas para lhe trazer equilíbrio.

Um dia quando os campos de força paramagnéticos do corpo estiverem alinhados, a Luz virá pelo

corpo e então você *será a Luz*. Isso pode demorar um pouco, mas quando a Luz vier através de você, não haverá mais separação.

A medida que continua a expandir seu canal, permitindo que a Luz venha através de você, essa flui por todas as terminações nervosas, seus olhos, sua boca, seus dedos e seu sangue. A Luz flui todo o tempo enquanto você ganha fortaleza física, moral, mental e espiritualmente.

Isso acontece com cada um de vocês, a medida que se trazem ao equilíbrio em cada área de sua vida. Através da ação do Espírito Santo, você cria a ponte da sinapses dos nervos e recebe seu nascimento espiritual, seus conhecimento espiritual. Você pode decolar e chegar alto espiritualmente. Ao retornar a sua consciência diária, o Espírito está presente, apontando as coisas que você não precisa, e desviando automaticamente as coisas que não são para você. Trazendo o Espírito Santo , poderá incrementar suas funções corporais, poderá arquear pelos nervos, e desfrutará dessas coisas em um ambiente protegido do Espírito.

Exercícios Espirituais

As pessoas meditam por muitas razões, incluindo para calma das emoções, aquietar a mente, liberar o estresse, e experimentar uma maior sensação de bem-estar. Muitas técnicas usadas são passivas, onde você tenta manter corpo e mente quietos, e isso é quase impossível de fazer. Estamos dando a vocês,

outro aspecto da meditação, que a muda da técnica *passiva* de esvaziar a mente, para um processo *ativo* de exercício *espirituais*. Você dará a sua mente algo para fazer e o foco é espiritual.

Quando você faz exercícios espirituais, estará começando a lidar com a Alma, outro nível de consciência além da mente, corpo, emoções e inconsciente. Definimos a Alma como uma unidade de energia dinâmica e criativa, viva no sentido mais verdadeiro da palavra. A Alma, é parte de cada pessoa, nunca morre, sempre existe, sempre é. Um dos aspectos de fazer exercícios espirituais é se tornar consciente de que você é uma Alma, você é divino, e como Alma é uma extensão de Deus. A Alma é a Centelha Divina, sua sempre presente conexão com Deus. Os outros níveis de consciência – seu corpo, mente, emoções, inconsciente etc. – não são sua verdadeira essência. São veículos para experimentar e aprender.

Porque a Alma está viva e dinâmica, precisa se ativar e se mover para saber sobre isso. Os exercícios que estamos dando a vocês são técnicas de cantar os nomes de Deus. Além de dar a sua mente algo para fazer, lhe conecta com uma energia elevadora. Alguns exercícios espirituais trabalham com uma parte especifica de sua consciência; todos os exercícios espirituais lhe elevam a estados de consciência mais alto, mais sutis e refinados. A principio você fica mais consciente (conhecendo melhor) os níveis de sua consciência que são parte de sua existência nesse mundo: sua mente, emoções, e imaginação .

Os exercícios espirituais também podem romper as ilusões do mundo e lhe mover a consciência dos níveis superiores da Alma e do Espírito.

É importante combinar qualquer que seja a técnica de exercícios espirituais que estiver fazendo, com o poder positivo e a proteção da Luz. As energias que estão presentes durante os exercícios espirituais, são sutis, mas poderosas. Se quiser sucesso, é essencial que peça pelo poder da Luz para trabalhar com você, *para o Bem Maior,* durante sua meditação. Comece cada meditação, com uma pequena oração, pedindo que a Luz lhe rodeie, proteja e preencha; que qualquer negatividade liberada seja clarificada e dispersa na Luz, e que tudo que aconteça durante a meditação seja para o Bem maior. Pedindo isso na pureza e sinceridade de seu coração, você assegura que usa meditação seja para sua elevação e crescimento espiritual.

Para começar qualquer sessão de exercícios espirituais, escolha um momento e um lugar onde não será interrompido. Se estiver com sede, beba água. Se estiver com fome, coma algo. Tenha um cobertor disponível se precisar de um. Vista roupas confortáveis e não se inquiete. Em outras palavras, cuide-se de todas as distrações, para que possa se enfocar e relaxar.

Tire alguns minutos para se alongar e respirar profundamente. Isso pode ajudar a liberar tensões do corpo, mente e emoções. Sente-se confortavelmente – mas, não tanto para que durma. Feche seus olhos e permita que seu corpo relaxe. Diga a si mesmo que

ruídos ou outras distrações apenas irão lhe ajudar a relaxar ainda mais profundamente e lhe elevar em sua consciência.

Inicie pedindo a Luz, como descrevemos anteriormente. Então comece a cantar, seja silenciosamente ou em voz alta. Escolha um dos tons, ou nomes de Deus descritos abaixo.

Quando terminar pode ser que precise ancorar, pois poderá estar um pouco "aéreo". Existe um par de boas coisas que pode fazer para isso. Pode tomar um pouco de água, e alongar um pouco. Em geral tomará uma respiração profunda ao alongar, e isso também ajudará.

Outra técnica é pronunciar em voz alta ou em silêncio o som "I" começando com som em tom baixo "i" e alongando de forma sustentada pronunciando "iiiiiiii" no tom mais alto que conseguir, Depois voltando ao tom mais baixo de forma continua. Ao fazer isso imagine o tom baixo desde seus pés , movendo por seu corpo até 20 cm acima de sua cabeça, com o tom mais alto e depois volte com o som ao tom baixo nos pés. Você pode fazer isso de pé, gentilmente se abaixando para tocar os pés e pronunciar "iiiiiiii" no tom baixo, e gradualmente subindo seu corpo até ficar de pé outra vez, pronunciando o "iiiiiiii" no tom mais alto, e voltando outra vez aos pés, pode fazer isso um par de vezes. Essa técnica só leva alguns segundos. Repita um par de vezes, e se surpreenderá como se sente alinhado, equilibrado, centrado outra vez, pronto para prosseguir.

Os Tons Sagrados

A energia da palavra sagrada está descrita na Bíblia, como o poder por trás da criação: Deus pronunciou a palavra e a Luz se fez. Essas são as palavras que chamamos de tons, são nomes de Deus que nos conectam de volta com a fonte. Esses tons são extremamente poderosos, e podem ser bem sutis.

Cantar o nome de Deus, seja em silêncio ou em voz alta, invoca a essência espiritual e pode elevar a frequência do corpo físico e trazer uma sensação de elevação. Introduziremos dois tons sagrados abaixo, descrevendo a energia que eles carregam e a forma como cantá-los. Existem muitos tons, palavras, mantras, ou nomes de Deus, que carregam energias diferentes. Alguns são dos níveis inferiores. Os tons que damos aqui são dos puros reinos da Alma e acima. A medida que os cantar, trará a essência da pureza a você, o que começará a substituir a negatividade em seu interior. Mudanças poderão ocorrer no interior de sua consciência. Se for sincero em ter o Espírito como uma realidade em sua vida, tente cantar entre 15 a 30 minutos ao dia. A prática regular pode trazer mudanças notáveis.

HU

O "HU" (RIÚ) reflete um antigo nome de Deus. Ele invoca a pureza do Deus perfeito. Ele pode ser cantado de diferentes formas. Uma delas é separá-lo em duas letras "H" (RI) e "U", cantando um longo "H" (RI) e depois o "U". Se estiver cantando em voz alta, tome uma respiração profunda e ao soltar ao

ar cante "H" e "U", se estiver cantando em silêncio, entoe o "H" enquanto inspira e o "U" enquanto expira. Outra maneira de fazer isso, é pronunciar o HU como uma só sílaba como "RIÚ" e cantá-lo enquanto solta o ar.

Depois de pedir a Luz para o Bem Maior, uma forma bem eficaz de iniciar é tomando algumas respirações profundas antes de começar a cantar. Inspire e expire por cinco vezes, sinta seu corpo se preencher com a energia da Luz a cadarespiração, lhe trazendo à calma e a seu centro enquanto respira. Depois de cinco respirações, comece a cantar inspirando e ao soltar o ar cantando o "HU" (RIÚ), faça isso por cinco respirações. Então repita o processo, uma vez mais, até que complete quinze minutos. Isso edificará muita energia. Pedimos que espere pelo menos quinze minutos antes de fazer isso outra vez. E provavelmente não irá fazer isso mais que duas vezes ao dia.

Outra forma de trabalhar com esse tom, é cantá-lo em silêncio, como um tom continuo, quase que o tempo todo, com exceção de quando estiver fazendo algo, que requeira sua completa atenção, como dirigir ou operando máquinas. Essas são práticas espirituais que tiram sua atenção desse mundo. Para sua segurança e de outros, não os cante, quando tiver que estar atento as coisas daqui. Cantar o HU dessa maneira, pode lhe ajudar a se centrar e lhe retornar ao equilíbrio.

Lembre-se de aterrar (ancorar) fazendo o "I" como descrito acima, beber um pouco de água e se alongar um pouco ao terminar.

ANI-HU

"ANI-HU" (ANAI –RIÚ), é uma variação do "HU" onde se acrescentou a dimensão que traz a qualidade da empatia com outros. A medida que canta esse tom, encontrará que a qualidade da empatia aumenta. Para cantar em voz alta, poderia dizer "ANI-HU" (ANAI – RIÚ) enquanto solta o ar, E soaria como "Aaaaanaiiii Riúuuuuuu", se estiver cantando silenciosamente, poderia cantar "Anai" enquanto inspira e "Riúuu" enquanto solta o ar. Pode ser que se observe fazendo de um jeito hoje e amanhã do outro. Os Tons lhe são dados com flexibilidade de como trabalhará com eles. Faça o que melhor funcionar para você.

Enquanto cantar, coloque sua atenção no ponto imaginário próximo do centro de sua cabeça. Se pudesse imaginar uma linha entre seus olhos até a parte de trás da cabeça, e outra desde o topo de sua orelha para outra, o lugar onde essas duas linhas se cruzam é onde você quer se enfocar. É nessa área que a energia da Alma se reúne.

Cante o tom que escolheu, seja o HU ou o ANI HU, por cinco minutos. Não importa se canta em silêncio ou em voz alta. Não tem pressa. Ajuda se cantar em sintonia com sua respiração. Depois de cantar por cinco minutos, pare e apenas escute. Depois de cinco minutos, cante outra vez, ou se levante, aterrisse (ancore) e siga com seu dia.

O que você experimenta durante e depois dos exercícios espirituais, é muito individual. Poderá ver cores, sentir a energia espiritual entrar como algo morno, ou formigando nas mãos, nos pés, na cabeça. Pode ser que sinta que seu corpo muda de contorno ou de tamanho, ou fica muito leve – ou muito pesado. Sua visão pode ficar um pouco borrada. Essas mudanças indicam que sua consciência está se movendo internamente. Não se preocupe, são passos em seu progresso para o Espírito.

Trazer frequências espirituais ao corpo, podem empurrar para fora negatividade que você estocou ou escondeu em sua consciência. Sua mente pode devanear. Memórias de coisas que não tem pensado sobre há muito tempo, podem emergir. Sentimentos podem surgir do nada. Você pode chorar. Sua mente pode decolar com uma lista de coisas a fazer, preocupações, interesses. Você está aprendendo a observar como as coisas se apresentam, e se manter no canto. Alguns desses pensamentos ou sentimentos, estavam presos em sua consciência por um bom tempo e estão sendo clarificados pela Luz. Não precisa se preocupar, permita que essas coisas sigam para Luz. Você não precisa delas. Seu foco está em observar e escutar. Essa é sua oportunidade para se clarificar e se mover para mais perto de sua realidade espiritual.

Algumas pessoas não conseguem dormir, depois de fazer exercícios espirituais. Se isso lhe acontecer, já sabe que é melhor fazê-los pela manhã, ou pelo menos não antes de ir dormir. Outras pessoas experimentam

um sono profundo e reparador depois de fazer exercícios espirituais, assim que fazê-los a noite pode funcionar para eles. Explore, experimente, e veja como essas coisas funcionam para você. Ainda que os exercícios espirituais tenham sido desenhados para experiências interiores, com frequência os resultados derramam no mundo. Pode ser que se encontre mais calmo, e aquelas coisas que lhe aborreciam, já não fazem muito isso. Pode experimentar uma sensação de bem-estar, de contentamento e felicidade. E algumas vezes, verá mais claramente o que precisa fazer em sua vida, para lidar melhor com as coisas aqui.

Mantenha um Diário

Escrever suas experiências depois de fazer exercícios espirituais, podem lhe ajudar a capturar suas experiências, que como nos sonhos podem se dissipar da memória. Pode ser que marque a data e por quanto tempo fez seus exercícios espirituais, o que cantou e como cantou e qualquer experiência que teve. Isso pode ser tão simples quanto escrever "Minha mente não me deixa em paz. Ainda continuo pensando em todas as coisas que preciso fazer". Ou talvez, tenha observado um ponto de luz colorida enquanto estava sentando quieto e escutando. Talvez, tenha lindos pensamentos ou tomadas de consciência para escrever, ou perdoou ou liberou algo que lhe incomodava, ou obteve um solução para alguma dificuldade. Esse é outro aspecto do observar, rastrear qual foi sua experiência sem julgar que alguma coisa seja muito

comum para ser registrado ... ou tão grande que cada sessão deveria ser como aquela.

Talvez, devesse escrever em seu diário coisas que notou *depois* de fazer exercícios espirituais. Talvez, seus sonhos ficaram mais vividos, ou está mais calmo que de costume, ou notou alguma outra mudança em sua vida. Fazer exercícios espirituais são um exercício de consciência, e manter um diário pode lhe ajudar a capturar o que está acontecendo. Encontre o que funciona para você e use.

Se quiser compartilhar essas técnicas espirituais com outros , dê a eles o livro *Mundos Internos da Meditação,* que inclui muitas outras meditações. De tal forma eles se tornam responsáveis por ler toda informação. Se ensinar exercícios espirituais para outros, então você se torna responsável de dar a eles toda a informação precisamente. O processo de fazer exercícios espirituais é simples, mas, não seja um professor espiritual, tem muito acontecendo que você não consegue perceber. Assim que permita a outro ser o professor. Você pode compartilhar o valor de fazer exercícios espirituais, mas, deixe que as pessoas sigam as instruções desse livro, assim elas podem entender completamente o que estão fazendo.

A medida que você explora e se torna mais sintonizado com a Luz, se transforma em um embaixador da Luz. Isso não significa que você proselitiza. A forma como você vive se torna seu exemplo, e através de seu exemplo e da energia radiante que lhe preenche através de suas práticas espirituais, você "liga as

pessoas" para o Espírito e para Luz. Quando as pessoas que usaram drogas repetitivamente e se voltam para Luz – realmente se voltam para Luz – não existe parada para eles. É preciso coragem para colocar drogas no corpo e seguir com isso. Eles não sabem para onde vão, ou se voltarão. Essas pessoas tem nervos. Elas amam aventura. Elas não temem viajar nos reinos da Luz.

Essas pessoas são boas embaixadoras da Luz, elas irão a qualquer lugar. Elas já foram julgadas, rejeitadas, e mal entendidas quando usavam drogas. Elas realizam que se agora elas estão fazendo as coisas do jeito certo, que diferença faz o julgamento dos outros? Eles simplesmente seguirão em frente, e ninguém as pode parar.

Quando você está trabalhando com o Espírito, sua responsabilidade é manter a Luz para outros, até que eles se abram a Luz. É melhor não julgar, você dá um passo atrás se disse: - "Vejam esses zumbis, não são bons". Você pode sustentar a Luz para eles, educa-los se estiverem abertos para isso, e permitir que vejam a realidade dos atos deles. Você pode mostrar que eles podem seguir para dentro e conseguir a plenitude espiritual deles sem tomar drogas. Você coloca a Luz com eles, em amorosa neutralidade. Algum dia, quando despertarem por um momento e digam, "Deus preciso de ajuda!", a Luz fluirá para eles. Eles realizarão a promessa espiritual e a herança espiritual deles como filhos da Luz.

12

Sua Herança Espiritual

Não dependa de nada, mas use cada experiência para se elevar. Se usar drogas para lhe ajudar a se elevar e depois deixá-la, tudo bem, mas é arriscado, um caminho complicado de se escolher. Se começar a depender das drogas, então se enganchou, e essa é uma espiral descendente. Você não precisa usar drogas para se "elevar". Você pode ir bem alto através do Espírito de uma maneira mais satisfatória.

Se você arranha ou amassa seu carro, pode ter a área reparada e pintada, mas nunca é a mesma. As pessoas apontam: "Ei, pintou seu carro aqui certo?"

Você precisa conseguir todo um trabalho de pintura nova, e nesse momento você pensa que é melhor comprar outro carro. Mas, é muito mais difícil conseguir um novo corpo ou uma nova mente. Em nossa sociedade são os psiquiatras que tentam concertar a avaria. Leva horas e horas de terapia, e é muito caro. E mesmo assim, você já não será mais o mesmo.

Experiências que geram danos a mente subconsciente, sempre deixam sua marca. Ao se voltar para Luz, você entra em um trabalho real de "revisão". Isso não pode ser feito pelo homem. Precisa ser através da ação do Espírito. O homem pode transplantar corações de um corpo a outro, mas ninguém foi capacitado a transplantar uma Alma ou o Espírito. Isso está além do reino humano.

Em última instância todos temos um lar em Espírito para onde voltar. Estamos todos na Terra para aprender, crescer e completar o que iniciamos. Quando você escolhe, como Alma, se voltar para Luz e para o Som, que é sua fonte, a fortaleza interna para ultrapassar os desafios, adições e limitações nesse mundo entram em jogo. Você começa a perceber que as sensações desse mundo, são todas uma tentativa para recordar e experimentar o imenso amor do Espírito de onde viemos.

Uma vez tocado pela Luz e tendo o gosto uma vez mais de sua verdadeira natureza, as emoções desse mundo se tornam menos atraentes. Pode parecer impossível, ou limitante soltar o álcool, as drogas ou outras adições. No entanto, a profunda satisfação

que você experimenta cada vez que toca a Luz pode mais que substituir essas coisas.

O caminho para conhecer sua Alma, que chamamos de Transcendência da Alma, é simples, mas não necessariamente fácil. O mundo não está ansioso para soltar e lhe tentará para que permaneça na ilusão. Alguns de vocês tem um grande trabalho a fazer para se livrar em muitos níveis de onde a adição funciona. Sabendo que nunca estão sozinhos, você se volta para seu lar espiritual e começa a clamar sua herança divina.

GLOSSÁRIO

Reino Astral – Reino psico-material sobre o reino físico. Reino da Imaginação. Entrelaça com o mundo físico sua frequência vibratória.

Aura - Campo de emergia eletromagnética que circula o corpo humano. Tem cor e movimento

Eu Básico – Um dos três Eus (seres) que modelam a consciência física. Tem responsabilidade sobre as funções do corpo, mantém hábitos, mantém os centros psíquicos do corpo físico Administra as comunicações do eu consciente (ver eu consciente) e o eu superior (ver eu superior)

Chakras – Centros metafísicos ou espirituais do corpo, relacionado a locais no corpo físico. Cada um está enfocado na energia para funções específicas.

Eu consciente - Um dos três Eus (seres) que modelam a consciência física. Lida com as decisões da vida diária e as ações. É o eu que faz escolhas conscientes. Ele é o "capitão do navio" nesse aspecto pode ultrapassar tanto o eu básico, como eu superior. Esse eu vem como uma tabula rasa. (Veja também eu básico e eu superior)

Corpo Etérico – É uma replica exata do corpo físico em todos os detalhes. Seu propósito é pegar uma doença antes que alcance o corpo físico. As enfermidades podem facilmente ser removidas do corpo etérico antes que alcancem o corpo físico. Quando uma pessoa já esta enferma fisicamente, clarificar o corpo etérico pode ajudar na cura.

Eu Superior – Um dos três Eus (seres) que modelam a consciência física. Funciona como um guardião espiritual, dirigindo a consciência do eu consciente àquelas experiências que são para o maior progresso espiritual (ver também eu básico e eu consciente)

Iniciação – No contexto do Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA), é o processo de ser conectado a Corrente do Som de Deus.

Karma – A lei de causa e efeito: aquilo que planta, você colherá. A responsabilidade de cada pessoa por suas ações. A lei que direciona e que algumas vezes domina a existência física de um ser.

Níveis de Consciência – Planos ou reinos da existência além do mundo físico, que correspondem aos elementos da consciência humana (imaginação, mente, emoções, subconsciente, inconsciente e Alma)

Luz - A energia do Espírito que permeia todos os reinos da consciência.

Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA) – É uma organização, cujo propósito é ensinar Transcendência da Alma, que é se tornar consente de si mesmo como Alma e una com Deus, não como uma teoria mas como uma realidade vivente. O MSIA provê uma variedade de ferramentas e técnicas que permitem as pessoas experimentar suas Almas e realçar a consciência de Deus.

Consciência Viajante Mística – Energia dos reinos mais elevados da Luz e do Som , cujo trabalha no mundo é Transcendência da Alma e o despertar das pessoas para consciência da Alma. Essa consciência está sempre ancorada no planeta através de uma forma física.

Transcendência da Alma - Para se conhecer como Alma e una com Deus. Isso é feito transcendendo os níveis inferiores – físico, astral (imaginação), causal (emoções) mental (mente) e o etérico (inconsciente) – e se mover para o reino da Alma e além. Esse é o trabalho do Viajante Místico.

Exercícios Espirituais - O processo de cantar o HU (RIÙ) ou ANI HU (ANÍ RIÚ) ou um dos tons iniciatórios. Uma técnica ativa área ultrapassar a mente e as emoções para cantar o tom e se conectar com a Corrente do Som. Assiste as pessoas a romper com as ilusões dos níveis inferiores e eventualmente se mover a consciência da Alma e além.

Som de Deus - Também conhecido como Corrente do Som. Uma energia audível que flui de Deus através de todos os reinos. Energia Espiritual em que a pessoa volta ao coração de Deus.

Espírito – A essência da Criação. Infinita e Eterna.

Recursos

Para maior exploração – Os ensinamentos de John-Roger se encontram em uma vasta variedade de materiais. Para explorar mais a Transcendência da Alma visite a pagina do MSIA www.msia.org nessa website encontrará muito material, seminários, vídeos para contemplar

Outros Serviços Disponíveis através do MSIA

Amando Cada Dia – inscrição gratuita para receber reflexões diárias por e-mail

Uma citação diária para inspirar e elevar seu Espírito – disponível em Inglês, Francês, Português e Espanhol

Para se inscrever se dirija a pagina web www.msia.org ou escreva para alma@msia.org

Equilíbrio de Aura, Equilíbrio de Polaridade, Reprogramações Positivas das fases internas.

Os equilíbrios de Aura, clarificam o campo de energia ao redor do corpo ou Aura. São ofertados em uma serie de três, com um retoque depois de finalizar a serie de três. Essa técnica é feita através do MSIA, e pode clarificar os resíduos de drogas e álcool da aura, e ajudar a trazer a mente, as emoções e o corpo a um maior fluxo criativo. Com uma percepção mais clara de si mesmo e do mundo, você também pode estar mais disponível para o Espírito em sua vida.

O equilíbrio de Polaridade, realça o fluxo de energia no interior do corpo e traz as frequências de energia do interior do corpo a um maior equilíbrio. O efeito de liberar bloqueios no corpo pode incluir mais energia, uma sensação de leveza como se um peso que foi retirado, uma incrível sensação de bem-estar, e uma grande habilidade de funcionar fisicamente no mundo.

A Reprogramação Positiva das fases internas são uma sessão gravada criada especificamente para endereçar áreas em seu interior, que desejaria mudar. Você escutará essa gravação por no mínimo 32 dias seguidos, pelo menos uma vez ao dia. Uma reprogramação pode ajudar a fazer mudanças no inconsciente, onde os bloqueios onde as dificuldades com frequência residem.

Para mais informações sobre esses serviços visite a pagina do MSIA - www.msia.org ou ligue para os escritórios do MSIA 00 xx 1 (323) 737-4055.